

Name MTB DCU Team DCU Sport Cykling  
Program Type Basis styrke Keyword Basis styrke

## Styrketræningsprogram for erfarne MTB ryttere

### Opvarmning:

8 minutter på kondicykel  
1 x 20 squat med 50 % af træningsbelastning (ret/let svaj i ryggen, knæene på linje med fødderne)

#### 1. BB sit up 01182



Mave bøjning med vægtstang  
3 sæt af 15-20 RM

#### 2. Roman chair back extension 04278



Ryg bøjning evt. med vægt på brystet  
3 sæt af 15-20 RM

#### 3. Deep back squat 03553



Squat  
(ret ryg/let svaj, knæene på linje med fødderne)  
Fra 1. til 3. pas: 3 sæt af 10-12 RM  
Fra 4. til 6. pas: 3 sæt af 8 RM  
Derefter 4 sæt af 4- 6 RM  
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

#### 4. Single leg leg press 00925



Et bens pres  
(Hold hoften i sæddet, knæ på linje med fod)  
Fra 1. til 3. pas: 3 sæt af 10-12 RM til hvert ben  
Fra 4. til 6. pas: 3 sæt af 8 RM til hvert ben  
Derefter 4 sæt af 4- 6 RM til hvert ben  
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

#### 5. DB chest press 03982



Bænk pres med håndvægte  
(ned til brystkasse højde)  
Fra 1. til 3. pas: 3 sæt af 10-12 RM  
Fra 4. til 6. pas: 3 sæt af 8 RM  
Derefter 4 sæt af 4- 6 RM  
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

#### 6. Seated row 03826



Siddende træk  
(ret ryg/svaj, gå ikke længere frem end du kan holde svajet)  
Fra 1. til 3. pas: 3 sæt af 10-12 RM  
Fra 4. til 6. pas: 3 sæt af 8 RM  
Derefter 4 sæt af 4- 6 RM  
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

\*RM = Repetition Maximum dvs 6 RM betyder at belastningen skal være så tung at du kun kan udføre 6 repetitioner med den givne belastning.

## Overordnet periodisering

Start november medio marts

Fokus: Tilvænnning og muskelstyrke.

2-3 styrketræningspas/uge

Prøv at få minimum 48 timer imellem hvert styrketræningspas og husk restitutionsmåltid lige efter træning

Medio marts start november

Fokus: Vedligeholdelse af muskelstyrke

1 styrketræningspas/uge

### Guidelines

Følg opstartsprotokollen (3 styrketrænings pas med 3 sæt af 10-12 repetitioner, 3 styrketræning pas med 3 sæt af 8 repetitioner og fortsæt med 4 sæt af 4-6 repetitioner derefter), således undgår du overbelastninger af sene- og muskelvæv samt får tillært korrekt teknik.

Øvelserne udføres med størst mulig indsats i den koncentriske fase og ved kontrolleret hastighed i den excentriske fase.

Muskelstyrke opbygges/trænes primært ved tung belastning på 4-6 RM\* og kan opnås med moderat træningsfrekvens og moderat træningsvolumen, dvs 1-3 træningspas per uge. Men jo højere træningsfrekvens, jo mere fokus på muskelstyrke og jo større udbytte.

For at få mest muligt ud af træningen så udfør styrketræningen så tidligt på dagen og cykeltræningen så sent på dagen som muligt.