

Hold 1-2 træningsforslag

Følgende er generelle lege, øvelser og forslag til hvad man kan inkorporere i sin træning. Hver øvelse er tilkoblet et formål og hvordan det udføres. Et middelmådigt forsøg på en illustration af øvelsen er også tilkoblet de fleste.

Adskillige af øvelserne har mange variationer og tillader mulighed for kombination med andre vilkårlige øvelser

Indhold

Hold 1-2 træningsforslag	1
Balanceleg	2
Hoppe pind	3
Manuel.....	4
Ræv.....	5
Svingteknik.....	6
No pedal omgang eller langsider.....	7
100% træd langsider.....	8
Sprinter / spurter.....	9
Baglæns langsider	10

Balancelæg

Formål: Øger rytterens "bike feel" og generelle kundskaber på cyklen. Derudover er det super sjovt.

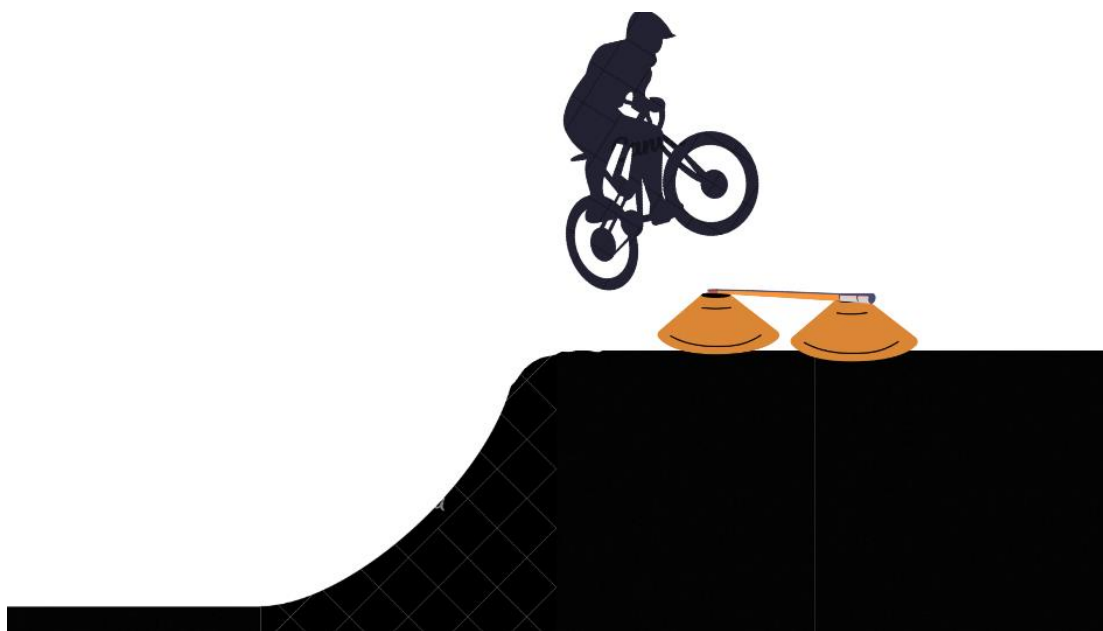
Udførsel: 4 kegler sættes op i en firkant. Alle går ind i firkanten og kører rundt, hvis en kører stiger af cyklen, rører jorden med deres fod eller kører udenfor banen ryger de ud. Kørerens mål er at overleve længst muligt og være den sidste tilbage på cyklen. Kørerne må gerne prøve at "presse" hinanden af cyklen eller ud af banen.



Hoppe pind

Formål: Øger rytterens tekniske hoppe færdigheder, på en sikker og sjov måde hvor det er nemt at mærke progression

Udførsel: En flad table / kasse (fx det første hop på 3. langside) vælges. På denne sættes en pind i varierende højde. Rytterne skal øve sig i at hoppe over pinden.



Manuel

Formål: Øger rytterens evne til at "rulle" / manuel (køre på baghjul uden at træde i pedalerne), på en sikker måde hvor det er nemt at mærke progression. Hvis man kan manuel er det signifikant nemmere at rulle.

Udførsel: Et fladt område vælges, fx det lange stykke efter målstregen. Rytterne skiftes til at køre og øve sig i at køre længst muligt på baghjul uden at træde.

Tip: Udføres i moderat fart. Ca. samme hastighed som når man løber i friskt tempo.

Handler om at løfte med sin vægt. Gøres som når man prøver at læne sig tilbage i sofaen.

Armene skal være i udstrakte (selvfølgelig ikke 100%)



Ræv

Formål: Til sidst til træningen, for at få nogle omgange i benene og det sidste krudt ud af ungerne. Meget hårdt, men **ikke** en leg der udføres for at træne kondi. Sjovt.

Udførsel: 2 ryttere vælges som ræv. Resten er høns. Alle ryttere starter oppe på gaten (dog uden gate). Hønsene og rævene kører kontinuerligt omgange på banen, altså over målstregen, op ad startbakken og ned af gaten til endnu en omgang. Hønsene sendes afsted før rævene og får et forspring på 2-3 langsider. Rævenes job er nu at indhente hønsene, når en høns er overhalet er de ude af legen. Rævene skiftes til at køre en omgang, dvs. når ræv 1 er kommet op efter den første omgang så skal ræv 2 afsted osv. Dette gør også at det ikke behøves at være de hurtigste kørere på holdet der er ræv, da hønsene ikke får pause, og hurtigere kørere med tiden vil blive indhentet af en langsommere ræv. Når alle høns er fanget eller dere er gået for lang tid slutter legen.

Svingteknik

Formål: Øver køreren i at køre udfordrende linjer i sving, der i konkurrence kan bruges til at vinde og / eller forsvare positioner.

Udførsel: Kegler sættes op i et sving som kørerne skal køre igennem, keglerne skal sættes op i noget der realistiske og mulige linjer. Køres med 70-100% fart

(dårlig tegning)



No pedal omgang eller langsider

Formål: Øver køreren i at udvikle fart igennem teknik.

Udførsel: en langside eller mere vælges. Køerne sendes og må ikke træde på langsiden (må gerne træde inden til at opnå moderat fart) afsted og skal udvikle så meget fart som muligt på langsiden(erne) uden at træde. Hvis køren går helt i stå må de selvfølgelig gerne træde den op i fart. Køres med så lidt start fart som muligt, for nogle er det 10% for andre er det 100%.

Stærk anbefaling af køre i par, så de starter side om side og kæmper om at danne mest muligt fart

100% tråd langsider

Formål: Øver køreren i at time tråd så de kan få så mange tråd ind som muligt

Udførsel: en langside eller mere vælges. Køerne sendes og skal træde hele tiden uden nogle pause. Her er det oftest nødvendigt at køre med lavere fart, da er umuligt for stort set alle at gøre med max fart

Sprinter / spurter

Formål: Øver køreren i at køre spurter, hjælper på flow i trådene og kan hjælpe med gate teknik

Udførsel: 1 - 3 personer ad gangen. Et fladt stykke vælges, kørerne gives en mælkekasse eller lignende de kan stille sig op på og skal give fuld gas 20-40 meter. Kan køres i par så der kommer konkurrence. Kan kombineres med at starte på det flade stykke efter startlinjen, hvorefter de kan trille banen baglæns rundt efter spurten.



Baglæns langsider

Formål: Øver køreren i at tilpasse sig upassende hop og udfordrer teknik (sjovt)

Udførsel: Én eller flere langsider vælges, de køres baglæns som var det en normal træning.

Øvelse på rul, hop, pump etc. **Start med lav fart hvis det er første gang køreren kører baglæns.**