

Øvelse: "Spurt på linje"

Fokus: Acceleration og topfart

Beskrivelse:

Rytterne kører på en lang linje i en bestemt aftalt fart. På kaptajnens signal spurter den bagerste rytter op foran i gruppen. Det er vigtigt, at rytteren der kommer op foran efterfølgende bremser ned og præcist finder ned til gruppen, hvor han nu er forreste mand, som holder den aftalte fart.

Antal deltagere: 6-20

Variation:

Når alle ryttere har spurtet op foran, øges farten "på linjen" til en ny aftalt hastighed. Dette fortsætter i et fast aftalt antal runder.

Kaptajnens rolle:

Kaptajnen kører bagerst, og pifter eller råber rytterne afsted. Kaptajnen får altså ikke selv spurttræning ud af øvelsen.

Placering i træningen:

Ikke for tidligt, da alle skal være varme. Øvelsen kan dog også køres med lavere intensitet, hvorved den eventuelt kan bruges som opvarmningsinterval.

Bemærkninger:

Det er vigtigt, at rytterne ikke sidder og kigger tilbage, for at se hvornår det er deres tur. Det giver farlig uro "på linjen". Kaptajnen råber derfor med navns nævnelse, så der ikke er nogen tvivl. Rytterne kan også bare holde øje med rytteren, som sidder lige bag ham ! Også denne øvelse kræver stor disciplin af rytterne.

Øvelse: "Acceleration op til gruppen"

Fokus: Acceleration

Beskrivelse:

Rytterne kører på en lang række med en aftalt lav hastighed. Bagerste mand standser, klikker ud af pedalerne, står af cyklen, springer på igen, og spurter op til og forbi gruppen, hvor han bremser op, og fortsætter som forreste mand. Øvelsen kører eventuel over flere runder.

Antal deltagere: 6-24

Variation:

- Rytterne kører i par, så ventetiden bliver kortere.
- Øvelserne inden accelerationerne kan variere i det uendelige !

Kaptajnens rolle:

Kaptajnen sidder på siden af det bagerste par, og "sender dem ned" på skift. Kaptajnen får altså ikke selv udbytte af øvelsen.

Placering i træningen:

Tidligt – når alle er varme. Musklerne skal helst være friske til denne øvelse.

Bemærkninger:

- Øvelsen er god, da den er nem at differentiere.
- Øvelsen kræver disciplin af rytterne.

Øvelse: "Linjeløb med individuelle opgaver"

Fokus: AT, spurt, acceleration, taktik.

Beskrivelse:

Rytterne kører et cykelløb med samlet start – helst på en rundstrækning på ca. 7-10 km. Der køres et par omgange – i alt ca. 20-30 km. Inden start får hver enkelt rytter en bunden opgave, som han/hun skal forsøge at løse undervejs. Opgaverne skal helst være fordelt, så de holder flest mulige ryttere inde i løbet så længe som muligt ! Det gælder altså om i et vist omfang at stække de stærkeste ved at give dem særlige opgaver. Rytterne må ikke kende hinandens opgaver. Nogle ryttere kan godt have fælles opgaver, som de så først må diskutere, når starten er gået.

Antal deltagere: 14-30

Variation:

Variationen vil som regel ligge i opgaverne.

Kaptajnens rolle:

Løbet kræver en del af kaptajnen. Han skal kende sine ryttere, og han skal derudover forsøge at "pakke opgaverne", så løbet bliver sjovt og udfordrende for flest muligt. Kaptajnen kan eventuelt fordele opgaverne, mens rytterne kører en opvarmningsrunde. Kaptajnen kan godt selv køre med – med eller uden bunden opgave.

Placering i træningen:

Dette løb vil typisk være relativt hårdt, og må gerne ligge i midten eller i sidste halvdel af turen.

Bemærkninger:

- Løbet bør ligge på en fredfyldt rute, da der næsten altid går vild sport i den !
- Alle ryttere bør køre med hjelm.
- Rytterne skal på forhånd vide, at de skal passe på og tage hensyn.

Øvelse: "Linjeløb med holdopgaver"

Fokus: AT, spurt, acceleration, taktik.

Beskrivelse:

Rytterne kører et linjeløb over ca. 15-20 km. Meget gerne på en rundstrækning. Inden start inddeles rytterne i hold af 3-4 ryttere. Holdene skal helst være bredt sammensat. Holdene får herefter bundne opgaver – typisk en offensiv og en defensiv. De skal f.eks. køre for en rytter på holdet, og skal samtidig forhindre, at en bestemt rytter fra et andet hold klarer sig godt ! Hvis en af holdets opgaver viser sig umulig at løse, må holdet forsøge at løse den anden. Rytterne skal have tid til et lille taktikmøde inden start.

Antal deltagere: 12-30

Variation:

- Variationen ligger som regel i opgaverne.
- Holdene og de enkelte ryttere kan også få points efter hvor mange ryttere de får i f.eks. top-10. Pointsystemet kan variere, men kunne hedde 10 p. for sejr, 9 p. for en 2. Plads og så fremdeles til og med 9. plads.

Kaptajnens rolle:

Kaptajnen skal kende rytterne, og han skal forsøge at skabe et løb, hvor alle er med så længe som muligt. Kaptajnen kan selv deltage frit eller på et af holdene.

Placering i træningen:

Typisk i midten eller i slutningen af turen.

Bemærkninger:

- Det kan være et problem, at nogle ryttere relativt hurtigt udspiller deres rolle. Det kræver altså en rimeligt homogen gruppe.
- Løbet kræver plads på stille veje.
- Rytterne skal tage hensyn og meget gerne køre med hjelm.

Øvelse: "Enkeltstart/jagtstart"	Fokus: AT.
Beskrivelse:	
<p>Rytterne kører en enkeltstart og på basis af den en jagtstart. I jagtstarten starter rytteren med den dårligste enkeltstartstid forrest med et forspring der svarer til det, han/hun satte til i enkeltstarten. Rytteren med den bedste enkeltstartstid starter dermed bagerst. Denne øvelse giver alle ryttere lige store chancer for at vinde jagtstarten.</p>	
Antal deltagere: 8-?	
Variation:	
<ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan eventuelt køres som parløb eller i grupper. • Øvelsen kan også køres, så rytteren med den dårligste og rytteren med den bedste tid i enkeltstarten kører sammen (og <u>skal</u> holde sammen) i jagtstarten. Derefter de næstdårligste og –bedste og så fremdeles. Parrene kører så med mellemrum svarende til gennemsnittet af deres individuelle tider. 	
Kaptajnens rolle:	
<p>Kaptajnen er tidtager, og kan derfor ikke køre med i enkeltstarten. Han kan derimod godt sidde på hjul af sidste rytter eller gruppe i jagtstarten.</p>	
Placering i træningen:	
<p>Kan ligge på alle tidspunkter efter opvarmningen.</p>	
Bemærkninger:	
<ul style="list-style-type: none"> • Rytterne må ikke vide, at de skal køre jagtstart efter enkeltstarten. Der findes nemlig altid kvikke ryttere med gode ideer... • Øvelsen kan derfor kun køre en gang i mellem. 	