

Øvelse: "Intervalkørsel i par eller grupper"

Fokus: AT.

Beskrivelse:

Rytterne kører på en kendt rute på ca. 5-15 km. Rytterne kører jagtstart enten individuelt, i par eller i grupper på op til 5 mand. Rytterne/holdene sendes afsted, så de formodede svageste starter først, mens de formodede stærkeste starter sidst. Hullerne mellem rytterne/grupperne skal variere fra gang til gang. Nogen gange skal kaptajnen lave små huller, så der bliver samling. Andre gange skal hullerne være større, så der måske bliver samling og andre gange igen skal hullerne være så store, så der nok ikke bliver samling. Denne fremgangsmåde er motiverende for rytterne, da alle dermed har chancen for "at vinde" en gang i mellem. Hvis ryttere eller grupper indhenter hinanden, må man gerne "hægte sig på" de forbigående. Der køres til en aftalt målstrøg af en eller anden slags.

Antal deltagere: 8-?

Variation:

Variationen ligger i gruppesammensætninger og hullerne mellem grupperne.

Kaptajnens rolle:

Kaptajnen må stå tilbage med det sidste hold, så han/hun kan sikre sig, at hullerne bliver af en passende størrelse. Det kræver, at kaptajnen er i stand til i hvert fald at sidde på hjul af den bagerste rytter eller gruppe.

Placering i træningen:

På et tidspunkt hvor alle er varme.

Bemærkninger:

Sådanne intervaller kan sagtens indgå til hver eneste træningsseance. De sikrer med sikkerhed, at alle får noget ud af det !

Øvelse: "Spurt med numre"	Fokus: Spurt, taktik.
Beskrivelse:	
<p>Der køres på en kendt rute, hvor alle kender 5 byskilte, der køres spurt til. Kaptajnen giver undervejs på turen (inden spurterne) enkelte ryttere besked om, at de ved en bestemt spurt er herre over, hvornår der indledes. De andre ryttere må ikke vide, hvem der er udset til at åbne de enkelte spurter, da det skal være spændingsmomentet. Rytterne må altså selv afgøre, om de åbner 100 m. eller 5 km. før skiltet. Kaptajnen kan f.eks. give den enkelte rytter besked ved blot at sige f.eks. "3". Så ved rytteren, at han skal åbne dagens tredje spurt !</p>	
Antal deltagere: 5-30	
Variation:	
Variationen giver sig selv !	
Kaptajnens rolle:	
Kaptajnen skal bare udpege dagens "spurtåbnere"...	
Placering i træningen:	
Spurterne kan sagtens uddelegeres på de første 10 km. selvom de er spredt over hele træningsturen. Der kan også uden problemer køres andre øvelser ind i mellem.	
Bemærkninger:	
Det er selvfølgelig vigtigt for øvelsen, at alle eller i hvert fald mange kender ruten og byskiltene.	

Øvelse: "Spurt fra gruppe til gruppe"

Fokus: Acceleration og topfart

Beskrivelse:

Rytterne kører i en samlet gruppe. Foran sidder en rytter med et forspring på ca. 200-400 m. Rytterne skal nu en efter en og så hurtigt som muligt "lukke hullet" til den foran kørende rytter. Den forreste rytter skal forsøge hele tiden at holde en bestemt hastighed. Den forreste gruppe (som bliver større og større) må ikke øge hastigheden.

Antal deltagere: 5-20

Variation:

- Hvis der er for mange ryttere, kan de eventuelt køre op i hold.
- Farten i front øges, så det bliver sværere og sværere at køre op.

Kaptajnens rolle:

Kaptajnen sidder i den bagerste gruppe, og sender rytterne afsted med mellemrum. Det kræver, at kaptajnen er i stand til som et minimum at sidde på hjul af den sidste rytter eller gruppe, som kører op.

Placering i træningen:

Øvelsen skal ikke ligge for tidligt, da den kræver, at alle er varme.

Bemærkninger:

Øvelsen kræver disciplin – ikke mindst for den forreste rytters vedkommende.

Øvelse: Stjerneløb

Fokus: AT.

Beskrivelse:

Der køres et stjerneløb med et fast centrum og 5 til 6 "takker". Rytterne skal efter hver "tak" tilbage til centrum, hvor de eventuelt skal bevise, at de har været helt ude i spidsen af "takken". I hvilken rækkefølge den enkelte rytter skal køre "takkerne" kan enten være frit eller bestemt af kaptajnen på forhånd. Vinder af løber er den rytter, som først har kørt alle "takker".

Antal deltagere: 10-?

Variation:

- Nogle ryttere kører i par, mens andre kører alene. Differentiering !
- Nogle ryttere skal længere ud på "takkerne" end andre. Differentiering !

Kaptajnens rolle:

Kaptajnen er bundet til centrum, og kan derfor ikke deltage. Hvis kaptajnen skal deltage, kræver det stor disciplin og ingen snyd (!) fra rytternes side.

Placering i træningen:

Et sådant arrangement vil typisk være en form for særarrangement, og vil som sådan ligge i direkte forlængelse af transporten ud til stjernen.

Bemærkninger:

Stjerneløbet kræver en del forberedelse.

Øvelse: "Viftekørsel"

Fokus: Teknik og eventuelt AT.

Beskrivelse:

Viftekørsel trænes bedst under realistiske omstændigheder – d.v.s. i grupper af ca. 5-6 personer. Hvis rytterne er trænet i viftekørsel, køres med relativt høj intensitet. Viftekørsel køres ofte som jagtstart, hvor flere grupper jager hinanden. Det er en god ide at køre viftekørslen på stykker med sidevind eller på rundstrækninger med skiftende vindretninger. Sidstnævnte tvinger rytterne til at fokusere på vinden, ligesom det øver teknikken, hvor viften "bølger" frem og tilbage.

Antal deltagere: 4-8

Variation:

Hvis rytterne er mere uerfarne med viftekørsel, er det ofte en ide at køre på relativt lav intensitet. Det er alt andet lige nemmere at "se lyset", hvis man ikke samtidig har pulsen dunkende i tindingen !

Kaptajnens rolle:

Kaptajnen kan enten deltage på lige fod med de andre, eller han/hun kan sidde konstant på sidste plads. Sidstnævnte rolle giver lejlighed til at overskue viften og de andres kørsel. Dette er dog en mere aktiv trænerrolle.

Placering i træningen:

Viftekørsel kan både bruges som hård træning og som opvarmningsinterval, hvor rytterne "bare kører rundt om hinanden ved moderat hastighed".

Bemærkninger:

- Viftekørsel trænes bedst på stille veje.
- Helt nye ryttere kan have glæde af en teoretisk gennemgang på f.eks. en tavle !