



# Nationaldagsträning

## Tisdagar 19:30 Sportlife Partille





# Nationaldagsträning

Den mörka årstiden är här och det är dags att cykelträna inomhus. I år kan vi erbjuda Sportlifes medlemmar ett genomtänkt träningsupplägg till cyklister på alla nivåer, från nybörjare till elit.

Genom att öka din styrka och snabbhet blir du bättre förberedd till såväl Nationaldagsgloppet som till Vätternrundan. Ansvarig för träningsupplägget är Balansera som drivs av Mattias Reck, Vätterncoachen som även är tränare till Sveriges bästa cykellag. Ihop med instruktörer från CK Master kommer årets inomhusträning att bli någonting utöver det vanliga!

Nationaldagsträningen bokas via [Sportlife Partilles hemsida](#).





# Nationaldagsträning

## Träningsupplägg

Nationaldagsträningen följer ett upplägg som löper över hela vintersäsongen och är indelad i tre perioder med olika fokus. Varje period består av flera träningsprogram med stegrande intensitet och längd. Varje träningsprogram körs i fyra veckor där den sista veckan är "Super Week" där vi kör hårdare och längre. Efter denna vecka förändras träningsprogrammet.

### Period 1 styrkeuthållighet och motorik (okt - dec)

Denna period sträcker sig fram till december. Den syftar till att öka styrkeuthålligheten och motoriken och präglas av långa styrkeintervaller, och bara en liten mängd på hög kadens.

### Period 2 kondition och tröskelintervaller (jan -feb)

Denna period är mellan januari och februari. Här utvecklar vi konditionen framförallt och passen består av långa tröskelintervaller.

### Period 3 kondition och farträning (mars -april)

Nu slipar på formen innan vi flyttar ut och tävlingarna börjar. Alla har olika mål men nu gäller det att bli snabb på riktigt. Därför kör vi en kombination med både längre men framförallt korta högintensiva intervaller denna period.



# Nationaldagsträning



Nationaldagsloppet - Göteborgs största motionslopp på cykel. Långt, backigt, hårt - med en bana så vacker att den tar andan ur dig.

[www.nationaldagsloppet.se](http://www.nationaldagsloppet.se)



Sportlife - En av Sveriges största friskvårdskedjor. Med utbud & kvalitet i framkant.

[www.sportlife.se](http://www.sportlife.se)



CK Master - Göteborgs äldsta cykelklubb. Bedriver träning och tävling för cyklister mellan 8-75 år. Anordnar cykelaktiviteter för alla åldrar och nivåer, allt mellan tjejgrupper till Nationaldagsloppet.

[www.ckmaster.com](http://www.ckmaster.com)



Balansera - Vätterncoach och tester med dialog och kontinuerlig uppföljning. Tränare för Sveriges bästa cykellag.

[www.reck.se](http://www.reck.se)

Samtliga bilder av Christer Hedberg [www.christerhedberg.se](http://www.christerhedberg.se)