

# INNEHÅLL

<b>FÖRORD: ANDERS</b>	6
<b>FÖRORD: ALEXANDRA</b>	7
<b>INLEDNING</b>	9
<b>1 KAPITEL 1: CYKELSPORTENS KRAVPROFIL</b>	11
KRAVPROFIL LANDSVÄG	11
KRAVPROFIL MOUNTAINBIKE (MTB)	29
<b>2 KAPITEL 2: CYKLISTENS FYSIOLOGI</b>	41
ENERGISYSTEMEN	42
MUSKELFYSIOLOGI	48
KARDIOVASKULÄRA SYSTEMET	53
NERVSYSTEMET	58
ANATOMI	60
TRAMPDYNAMIK	69
TRÖTTHET	74
SJUKDOMAR OCH SKADOR	80
DOPING	91
ÅLD RAND E CYKLISTER	92
<b>3 KAPITEL 3: TRÄNINGSPARAMETRAR</b>	97
TRÄNINGSMILJÖN	98
TRÄNINGSMEDEL	104
TRÄNINGSTRUKTUR	108
KADENS	110
INTENSITET	111
<b>4 KAPITEL 4: EFFEKTMÄTARE</b>	121
SYFTET MED EFFEKTMÄTARE	122
EFFEKTUTVECKLING	124
TYPER AV EFFEKTMÄTARE	124
TERMINOLOGI	125
ANVÄNDANDE AV EFFEKTMÄTARE UNDER TRÄNING OCH TÄVLING	128
ANALYSER EFTER TRÄNING OCH TÄVLING	130
TESTER MED EFFEKTMÄTARE	143
<b>5 KAPITEL 5: TRÄNINGSMETODER OCH ÖVNINGAR</b>	145
INDELNING AV INTENSITETSZONER	145
ZON 1	146
ZON 2	150

ZON 3	152
ZON 4	154
ZON 5	156
ZON 6	159
ZON 7	162
ZON 8 INKLUSIVE STYRKETRÄNING	165

<b>6 KAPITEL 6: TEKNIK</b>	177
TEKNIKTRÄNING	178
TRAMPTEKNIK	183
MOUNTAINBIKE	188
LANDSVÄG	199

<b>7 KAPITEL 7: TAKTIK</b>	213
TRÄNA TAKTISKA FÄRDIGHETER	213
FARTHÅLLNINGSSTRATEGI	214
LANDSVÄGSCYKLING	219
MOUNTAINBIKE	233

<b>8 KAPITEL 8: TRÄNINGSPRINCIPER</b>	235
ADAPTION	235
SPECIFICITET	237
ÖVERBELASTNING OCH ÖVERKOMPENSATION	238
ÅTERHÄMTNING OCH REVERSIBILITET	243
PROGRESSION	251
INDIVIDUALISERING	260

<b>9 KAPITEL 9: TRÄNINGSPROCESSEN</b>	262
NULÄGESANALYS	265
TRÄNINGSPLANERING	270
UTVÄRDERING	303