

Vil motionisterne også

kende deres styrke?

Mens en flok motionister kæmpede for at holde varmen og balancen på de isglatte veje, nogle af licensrytterne testet formen på ergo-træner inde i varmen, da der var nytårskur på Fladhøj-skolen i Røde Kro.

Det er naturligvis ikke kun licensryttere, der kan være interesseret i at kende deres styrke inden cykelsæsonen går i gang, og træner Jens Berg har lovet også at hjælpe motionisterne med at lave formtest, hvis der er interesse for det.

Der er to muligheder:

Ved en Conconi-test, der varer ca. en halv time efter en passende opvarmning, kan man finde ud af, hvor syregrænsen ligger. Kender man det tal, så ved man, hvor højt man kan tillade sig at køre pulsen op uden at "gå død". Det er vigtigt for eksempel til en 30 km enkeltstart eller i et udbrud over længere tid, men også i motionsløb er det af betydning at kende sig selv og vide, hvor hårdt man kan presse sig uden at få problemer.

Inden Conconi-testen skal man kende sin hvilepuls og maxpuls (antal pulsslag pr. minut).

-Det er naturligvis kun interessant for folk, der kører med pulsur – ellers er det spild af tid, siger Jens Berg,

som imidlertid også har en anden test, en såkaldt topunkts-test, hvor får målt sin aktuelle styrke – hvor meget energi, man kan få ud i pedalerne, målt i watt. Denne test klares på et kvarters tid.

Ved begge tests får man altså gjort status over sin styrke eller mangel på samme inden foråret, og ved en senere test kan man så se, om der er fremgang – og træneren kan give gode råd om, hvad man bør koncentrere sig om i sin træning.

Er du interesseret i at prøve?

Så skriv hurtigt en mail til ruddi@ruddi.dk eller ring til mig på 46950185 så hurtigt som muligt. Licensryttere, som endnu ikke er blevet testet, kontakter som sædvanligt Jens Berg.

Arrangementet bliver naturligvis kun gennemført, hvis der er en rimelig interesse for det.