

MTB a trening szosowy

Poradnik dotyczący treningu szosowego dla kolarzy górskich

ARKADIUSZ KOGUT

Zdecydowana większość kolarzy górskich stosuje w swoich treningach rower szosowy. Co daje trening na asfalcie? Kiedy go przeprowadzać? Rozwiewamy mity i wyjaśniamy wątpliwości.



Zdecydowana większość kolarzy górskich stosuje w swoich treningach rower szosowy. Co daje trening na asfalcie? Kiedy go przeprowadzać? Rozwiewamy mity i wyjaśniamy wątpliwości. Największymi zaletami treningu na rowerze szosowym są przede wszystkim różnorodność treningu, większa kontrola parametrów jakościowych (prędkość, kadencja, moc, puls) czy też odpoczynek od jazdy w terenie. Wiele ambitnych amatorów zadaje sobie pytanie, jeśli wcześniej tego nie dokonali, czy warto zdecydować się na zakup roweru szosowego czy może to zbędny wydatek. Jednoznacznie nie odpowiemy na to pytanie, bo wszystko zależy od indywidualnych preferencji, możliwości i celów, jakie chcemy osiągnąć. Postaramy się natomiast przedstawić Wam potencjalne korzyści płynące z jazdy po asfalcie oraz zobaczymy, jakie są mechaniczne różnice w sprzęcie. Nie zabraknie

również podkreślenia ograniczeń w treningu szosowym.

Szosa i MTB w treningu

Na pierwszy rzut oka rower jest rowerem - dwa koła, rama i osprzęt gwarantują swobodne przemieszczanie się, którego prędkość uzależniona jest od poziomu generowanej mocy. Każdy zdaje sobie jednak sprawę, że w przypadku treningu różnice te są zasadnicze i wpływają ostatecznie na jakość każdej jednostki oraz determinują jej miejsce w cyklu treningowym.



Szosówka jest na pewno sprzętem, który efektywniej przenosi energię użytkownika na napęd niż rower górski. Jadąc na maszynie przeznaczonej wyłącznie do pokonywania asfaltowych kilometrów, tracimy mniej watów niż w góralu. Jest to spowodowane przede wszystkim większym ciśnieniem opon, dużo mniejszymi oporami toczenia wynikającymi z budowy gum (brak bieżnika) oraz sztywniejszej ramy (nie musi absorbować tylu wstrząsów co w MTB). W rowerze górskim duża część naszej energii poświęcana jest na absorbcję wstrząsów. Część pochłaniana jest przez amortyzację przednią i tylną, ramę oraz opony o odpowiednio dobranym ciśnieniu. Moc generowana przez użytkownika jest również po części "tracona" ze względu na mniejszą kontrolę trakcji, np. podczas jazdy na luźnych kamieniach czy szutrze.

Najtrudniejszym terenem, po jakim poruszamy się na rowerze szosowym, jest

zazwyczaj bruk. Nawet jednak kocie łby pozwalają na większą kontrolę nad rowerem niż większość tras w górach.

W związku z tym większość kolarzy górskich traktuje treningi MTB przede wszystkim jako ćwiczenia techniki jazdy oraz wykonywania specjalistycznych, intensywnych jednostek o intensywności zbliżonej do wyścigowej. Treningi na szosie używane są przede wszystkim do wykonywania jazd kompensacyjnych, ćwiczenia wytrzymałości siłowej i szybkościowej oraz powiększania bazy tlenowej.



Zalety

Długie treningi wytrzymałościowe na rowerze szosowym, w każdej intensywności, są lżejsze dla całego ciała w porównaniu do tej samej długości w każdym terenie poza asfaltem. Szczególnie dotyczy to górnych partii mięśni naszego ciała oraz korpusu. Ich wzmocnienie jest bardzo ważne w kolarstwie górskim, ale konieczny jest odpoczynek pomiędzy jednostkami MTB w celu adaptacji organizmu oraz zwiększania siły wykorzystywanych w nim partii mięśniowych. Gdybyśmy trenowali 5-6 razy w tygodniu i każdy trening prowadził w terenie, to szybko możemy doprowadzić do przemęczenia mięśni korpuskularnych oraz grzbietu, ramion czy

brzucha. Trening szosowy pozwala stopniowo rozwijać te partie bez ryzyka przetrenowania wynikającego z braku różnorodności i odpoczynku.

Oprócz tego jazda na rowerze szosowym umożliwia zbudowanie większej objętości tlenowej oraz wytrzymałości siłowej, głównie dzięki specyficznemu ukierunkowaniu pracy mięśniowej oraz skupieniu się na kontrolowaniu intensywności treningu. Dotyczy to zarówno pulsu, mocy i prędkości, jak i kadencji. Kontrolowanie tej ostatniej umożliwia uzyskanie płynniejszego obrotu podczas jazdy w terenie, co bezpośrednio wpływa na zmniejszenie energetyczności wysiłku oraz efektywniejszą pracę.

Ograniczenia

Największą wadą roweru szosowego jest to, że nie jest on góralem. Brzmi to rzecz jasna lakonicznie, ale sprzęt na asfalt nie pozwoli nam wytrenować specyficznych umiejętności i motoryki potrzebnej w MTB.

Dobre wyniki w terenie górskim determinowane są nie tylko przez odpowiednią wydolność, ale także (i to w dużym stopniu) przez umiejętności techniczne, odpowiednią pozycję i zdolność do szybkiego przemieszczania się pomiędzy poszczególnymi sekcjami trasy. Należy więc zachować odpowiednie proporcje w zakresie treningu szosowego i MTB.

Ile szosy, ile MTB?

Asfalt wykorzystywany jest przez kolarzy górskich głównie w okresie przygotowawczym. Przed sezonem zawodnicy wykorzystują jazdę po asfalcie do kształtowania bazy tlenowej wykonując długie treningi szosowe. We wczesnej fazie sezonu większość trenujących kolarzy górskich wykonuje w tygodniu 3-4 treningi szosowe, starając się zachować zasadę minimum 2 jednostek MTB.

We wczesnej fazie wyścigowej oraz startów o niskim priorytecie, warto zmniejszyć procentowy udział treningów szosowych w naszym kalendarzu. Zazwyczaj schodzi się wówczas do 2 treningów na asfalcie w tygodniu, podczas gdy resztę wykonuje się na rowerze górskim. Ćwiczenia na szosie są wówczas zwykle przeznaczone na trening wytrzymałościowy lub kompensacyjny. Większa liczba jednostek spędzanych na rowerze MTB pozwala wytrenować specyficzną siłę i umiejętności techniczne oraz "wpasować" się w rower przed docelowymi wyścigami.



Na 4-6 tygodni przed startem docelowym warto już ok. 80-90% treningów wykonywać na rowerze górskim. Jazda na szosie ogranicza się wówczas niemal wyłącznie do aktywnej regeneracji. Niektórzy zawodnicy na dwa tygodnie przed najważniejszym startem porzucają rower szosowy i trenują wyłącznie na MTB. Rozsądnym posunięciem jest wcześniejsze włączenie treningów na trasie zbliżonej charakterystyką do profilu zawodów docelowych.

Konkretne treningi

Poniżej przedstawiam kilka jednostek treningowych, które z powodzeniem wykorzystuje wielu zawodników MTB na rowerach szosowych. Pozwalają one kontrolować intensywność treningu oraz inne czynniki jakościowe, jednocześnie wzmacniając cechy motoryczne wykorzystywane w kolarstwie górskim.

#1 Tempo 2h

15-20min: rozgrzewka w strefie tlenowej, kad. 85-95

Trening przeprowadź w terenie zróżnicowanym, płaskim i pagórkowatym.

Podczas treningu wykonaj powtórzenia:

2-4x 10min (w zależności od samopoczucia) w zakresie 3/4 (poniżej LT), w kad. 70-75. Staraj się utrzymać ten rytm przez cały czas trwania powtórzenia (zarówno po płaskim i pod górę, na zjeździe również pedałuj z kad. do 90rpm).

Wstawaj z siodła w dowolnych momentach, tak aby długość jazdy na stojąco wyniosła ok. 3min w każdym powtórzeniu.

Pomiędzy powtórzeniami 12min aktywnej regeneracji, kad. 80-85.
Po wykonaniu powtórzeń rozjazd w strefie tlenowej.

#2 Długie podjazdy 2h

15-20min: rozgrzewka w strefie tlenowej, kad. 85-95

Trening przeprowadź w terenie z podjazdami o długości 5-10min i nachyleniu 4-7%.
Jeśli nie znajdujesz się w takiej okolicy, to powtórzenia wykonuj po płaskim, najlepiej pod wiatr.

Podczas treningu wykonaj powtórzenia:

4-5x 8min (w zależności od samopoczucia) w zakresie 3 (strefa mieszana), w kad. 80-85. Pracę wykonuj na siedząco w 90%.

Pomiędzy powtórzeniami 8min aktywnej regeneracji, kad. 90-95.

Po wykonaniu powtórzeń rozjazd w strefie tlenowej.

#3 Sztywne podjazdy 2h

15-20min: rozgrzewka w strefie tlenowej, kad. 85-95

Trening przeprowadź w terenie z krótkimi podjazdami 500-2000m o nachyleniu powyżej 10%. Jeśli nie znajdujesz się w takiej okolicy, to powtórzenia wykonuj po płaskim, najlepiej pod wiatr.

Podczas treningu wykonaj powtórzenia:

4-6x podjazd 3-5min (w zależności od samopoczucia) w zakresie 4-5 (powyżej LT).
Podjazdy wykonuj na zmianę: kad. 75-85 na siedząco (całość) i kad. 60-75 na stojąco (całość).

Pomiędzy powtórzeniami 12min aktywnej regeneracji, kad. 90-95.

Po wykonaniu powtórzeń rozjazd w strefie tlenowej.