

### Så här för du mest nöje och njutning av Hisingen Runt 50 km

Göteborgsklassikern 2015 står och knackar på dörren och snart är det dags för Hisingen Runt. Frågan nu är vad du skall fokusera på innan, under och efter för att ha så roligt som möjligt under dessa 5 mil. Aktivitus cykelcoach Richard Larsén skall här ge dig grundläggande råd för att få dig så väl förberedd som möjligt!

#### Träningen:

Fram till loppet från och med nu är det bra om man kan cykla 2 pass i veckan. Försök då köra 10-15 km åt gången utan att pausa och två veckor innan loppet få till 2 pass som är 30km. Få till 4 st intervaller som är 3 min långa utspridda på dessa pass för att stärka kroppen och vänja dig vid lite högre fart. Ta i ordentligt mycket, kör så fort du kan! För att få kontroll över din ansträngning så rekommenderar vi att du kör med pulsklocka och personliga puls zoner så du vet att du tar i lagom mycket och därmed orkar hela vägen till mål. Aktivitus kan genom våra tester mäta upp dina puls zoner på vårt **Avancerade test**.

#### På dagen för loppet:

Innan:

- Se till att cykeln är servad och allt fungerar (rätt tryck i däck, smörjd och ren kedja, cykeln är hel).
- Att ha ätit och druckit ordentlig dagen innan så du har ordentligt med energi i kroppen. Ät en extra tallrik pasta, och 3-4 mackor mer än vanligt så klarar du dig. Ät en vanlig frukost, så som du brukar.
- Kläder efter väder, finns inget värre att vara för varm eller kall under loppet. Vår erfarenhet är att de flesta klär sig för varmt...

Under:

- Håll koll på din puls/ansträngning så du inte går ut för hårt, du skall cykla 5 mil!
- Försök cykla bakom någon så du får hjälp av vinddraget (rulle) så du kan köra fortare utan att ta i mer. Men håll avstånd. Så du hinner bromsa i tid.
- Ha roligt och utmana dig gärna sista milen, om du har krafter kvar. Att komma i mål trött är en härlig känsla.

Efter:

- Ta på dig torra kläder direkt, stå inte och snacka om loppet i blöta och kalla kläder.
- Få i dig vätska och mat (men överdriv inte mängd) så fort efter målgång du kan.
- Njut av stunden och var nöjd med att du tagit dig igenom loppet och en utav delarna mot ditt mål att klara en Göteborgsklassiker!

# Aktivitus®

## Testklinik & Coaching

Jag och resten av gänget på Aktivitus vill önska er alla lycka till!

//Richard Larsén



Ps. Vill du boka ett Avancerat test för att ta fram dina pulszoner hos Aktivitus anger du bokningskod " Gbg-klassikern" så bjuder vi på mätning av kroppssammansättning (fettprocent) och en blodanalys (test av kolesterol, blodsocker och blodvärde). För att ta del av detta erbjudande skall du vara anmäld till Hisingen Runt 50 km 2015. Värde 600:-

<http://aktivitus.se/boka/>

# Aktivitus®

## Testklinik & Coaching

# Aktivitus®

## Testklinik & Coaching