

Optimer din cykeltræning med Michael Mørkøv

På trods af sin unge alder har den danske Team Saxo Bank rytter Michael Mørkøv ved hjælp af hård cykeltræning allerede opnået flotte resultater som cykelrytter. Og han håber at kunne inspirere en masse til at kaste sig over cykeltræning uanset deres niveau. Vi har bedt Michael Mørkøv give et par råd til, hvordan man kommer i gang med cykeltræning og hvordan man kan optimere sin cykeltræning.

- 1.** Sæt mål for din cykeltræning! Uanset om målet med din cykeltræning er at blive verdensmester, at tabe nogle kilo eller bare gøre det til en vane at cykle på arbejde, er det vigtigt med et mål for din cykeltræning at arbejde frem imod. Jeg opsatte selv nogle mål for hvad jeg skulle nå efter første år med cykeltræning, andet år med cykeltræning osv. Jeg havde nemlig det overordnede mål med min cykeltræning at få en medalje ved OL nogle år frem. Hvert år fokuserede jeg på en egenskab, der var nødvendig for at nå det langsigtede mål; første år var vigtigste element i min cykeltræning udholdenhed, andet år fokuserede jeg på styrke og tredje år trænede jeg min hurtighed i min cykeltræning. Det handler om at føle efter hvor manglerne er, og hvad man derfor bør bygge videre på.
- 2.** Sæt delmål for din cykeltræning! Jeg har altid haft det at blive verdensmester som mål, men på vejen dertil har jeg haft utallige delmål. Når delmålene bliver indfriet giver det nemlig selvtillid, som man kan bruge i sin cykeltræning et skridt nærmere målet.
- 3.** Tilpas delmålene undervejs i din cykeltræning! De to første år kørte vi eksempelvis efter at sætte en dansk rekord på 4000 meter holdet. I takt med vi kom tættere på målet, kom vi selvfølgelig også tættere på en World Cup medalje og senere en VM medalje, og derfor satte vi hele tiden nye delmål for vores cykeltræning. Vi opgav ikke vores langsigtede mål, hvis vi ikke nåede delmålene - i stedet evaluerede vi, arbejdede med hvorfor delmålet ikke blev nået og hentede det tabte ved at optimere vores cykeltræning.
- 4.** Læg blødt ud når du kaster dig over cykeltræning! Hvis du tror du kan cykle 1 time, så læg ud med at cykle 30 minutter for at bevare lysten. På den måde får du fornemmelsen af, hvor dejlig cykeltræning er, i stedet for at gøre cykeltræning til noget du frygter. Du har sikkert prøvet at lave en ambitiøs målsætning, og i de første dage give den gas med din cykeltræning og den sunde kost. Men efter et par dage forsvinder motivationen og du begynder at vende tilbage til den gamle livsstil. Din motivation for at komme i gang med cykeltræning eller hvad du ellers gerne vil i gang med, skal ikke brændes af på få dage – del den i stedet ud over hele forløbet ved lidt efter lidt at ændre nogle småting i din hverdag. Du skal hele tiden føle at du kan fortsætte med livsstilen lang tid frem.
- 5.** Prioriter udstyret! Hvis du vil satse på cykeltræning, kan det betale sig at ofre det der skal til på en god cykel, som du er glad for og har lyst til at køre på. Med en fed cykel kommer lysten til cykeltræning af sig selv de første mange uger, og derefter skulle du gerne være blevet så bidt af cykeltræning at du ikke kan lade være.
- 6.** Find en træningspartner der også vil i gang med cykeltræning! Det er nemt at finde en træningspartner til cykeltræning, og en træningspartner kan hjælpe dig til at komme af sted. Lav faste træningsaftaler med et bestemt tidspunkt, så I kommer af sted - også selvom vejret er lidt gråt.
- 7.** Vær forberedt på kroppens signaler! Efter en hård cykeltræning opstår ofte den klassiske udfordring. Man hungrer efter sukker, og det er fristende at stille sukkertrangen med chokolade eller en cola, selvom man ved det er dumt. Du kan ikke ændre ved sukkertrangen, for sådan er vores krop opbygget, men du skal ikke nødvendigvis acceptere kroppens skrig på sukker efter din cykeltræning. Vær i stedet forberedt på kroppens signaler! Jeg besluttede mig på et tidspunkt for, ikke at indtage sodavand og sukkerholdige drikke. Den første uge eller to var enormt svær, men da jeg havde glemt hvilken følelse sukkeret i colaen gav mig, var det nemt at købe en dansk vand i stedet. For at undgå sukkertrangen efter din cykeltræning, er det en god idé at slutte træningen af med noget i maven. Varer din cykeltræning eksempelvis 2 timer, kan du have en banan eller energibar med, som du spiser 30 minutter før du er hjemme. Derved kommer du ikke hjem på tom mave, og er dermed ikke så hungrende.