

A group of cyclists in red and white jerseys are standing on a podium during a cycling event. A man in a dark suit is standing to the left of the podium. In the foreground, a person's hands are visible holding a smartphone to take a photo of the scene. The background features large circular banners with the 'ORLEN' logo and other text. The podium has various sponsor logos, including 'ORLEN', 'LANGTEAM', and 'UCI'.

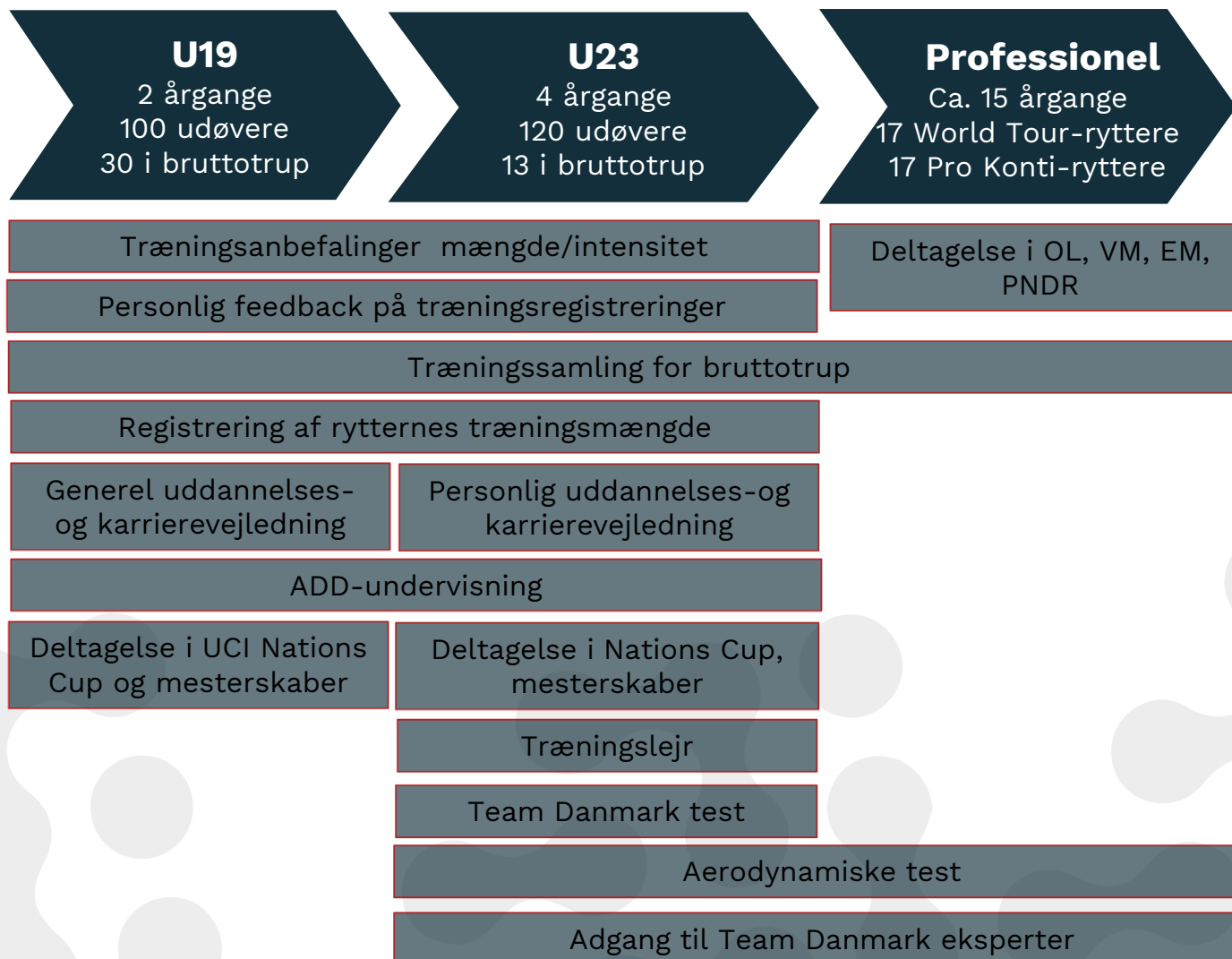
Talentudvikling i fælleskab

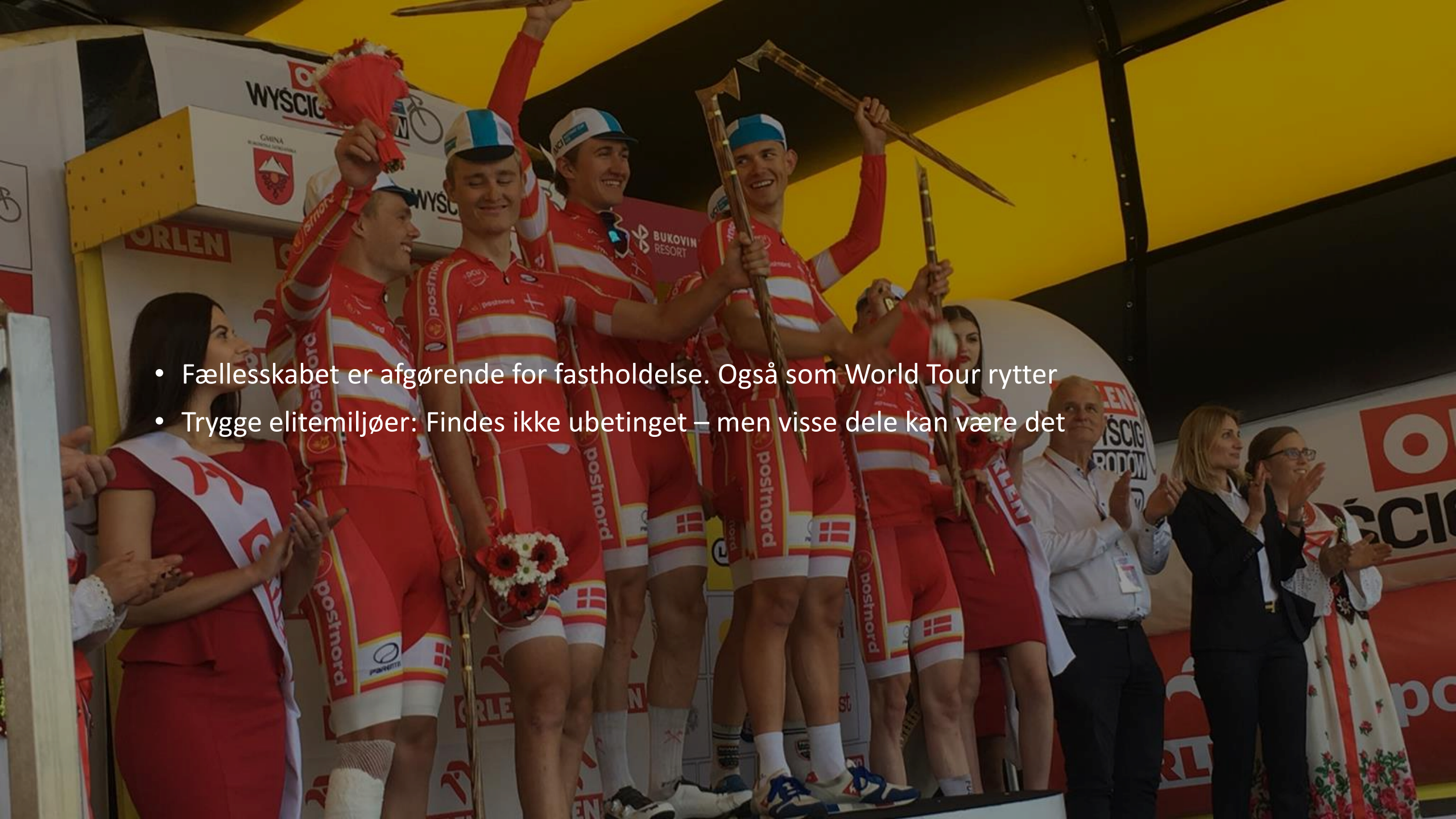
Odense Talentudvikling

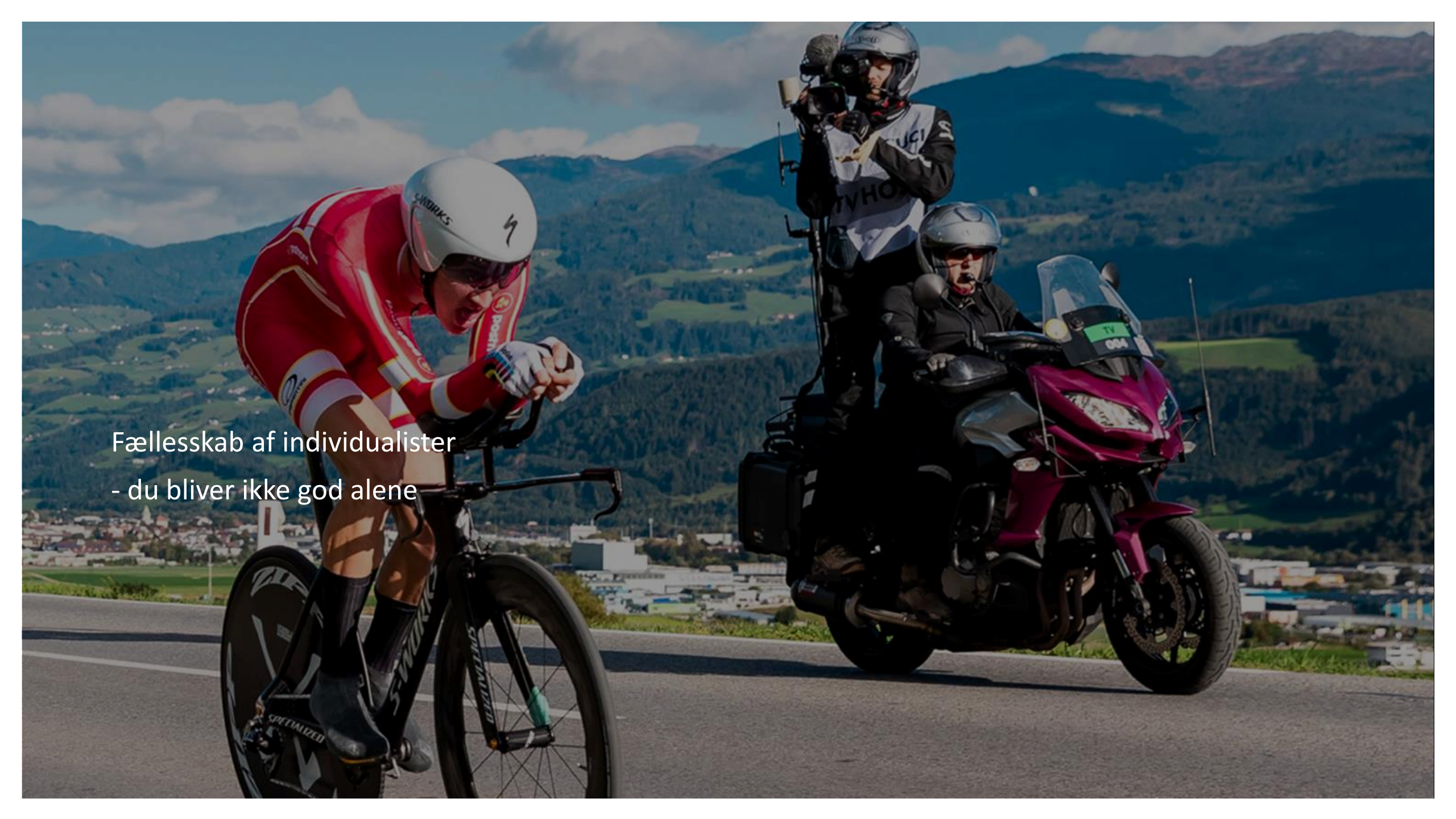
Anders Lund, Danmarks Cykle Union

04.03.2024

Talentudvikling Herre Landevej



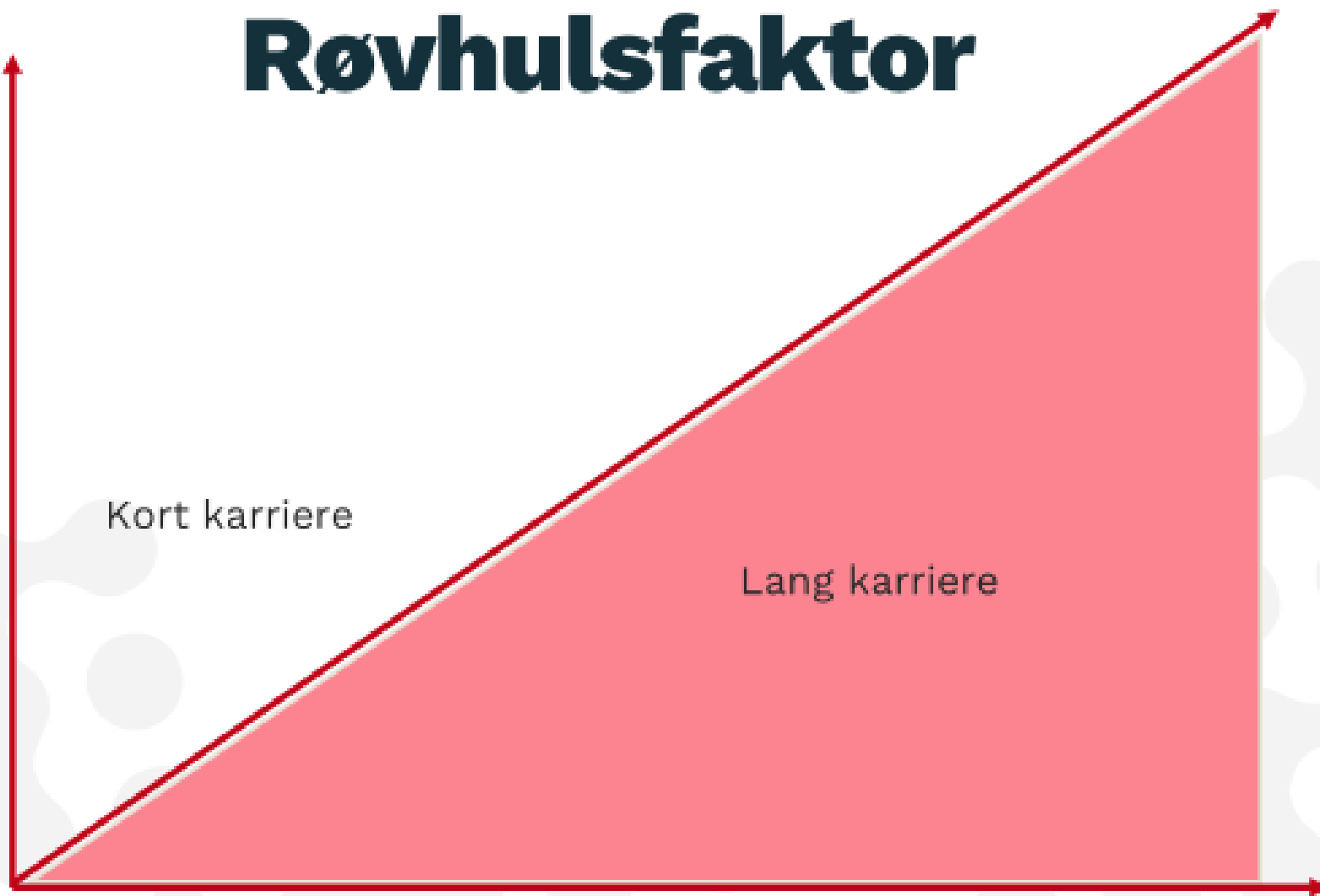
- 
- Fællesskabet er afgørende for fastholdelse. Også som World Tour rytter
 - Trygge elitemiljøer: Findes ikke ubetinget – men visse dele kan være det

A professional cyclist in a red and white jersey is riding a road bike on a paved road. Behind him, a motorcycle with a cameraman and a driver is following. The background features rolling green hills, a small town, and mountains under a blue sky with scattered clouds.

Fællesskab af individualister
- du bliver ikke god alene

Røvhulsfaktor

Røvhulsgrad



Kort karriere


Lang karriere

Fart og resultater

- ▶ Kritisk tilgang til planerne
- ▶ Ønske om medbestemmelse
- ▶ Mod til at ytre utilfredshed

TENDENSER



- 
- ▶ Kritisk tilgang til planerne
 - ▶ Ønske om medbestemmelse
 - ▶ Mod til at ytre utilfredshed

 - ▶ Ønske om fast struktur - detailplanlægning
 - ▶ Forventning om fast og tydelig ledelse

TENDENSER – MODSÆTNING?



Min chef

- Loyal
- Trygt at bede om hjælp
- Motiverende – ikke kun at blive bedre til at lykkes, men faktisk at lykkes med at blive bedre.

Cykelmøder





Rummelig ledelse

- Afstem hvilke rum der er egnede til dialog, og hvilke der er monologiske
- Anerkend atleten først – stil krav bagefter

TRÆNINGSANBEFALINGER - LANDEVEJ 2021

	U17 1	U17 1	U17 2	U17 2	U19 1	U19 1	U19 2	U19 2	U23 1	U23 1	U23 2	U23 2	U23 3	U23 3	U23 4	U23 4
	Timer/måned	Timer/dag	Timer/måned	Timer/dag	Timer/måned	Timer/dag	Timer/måned	Timer/dag	Timer/måned	Timer/dag	Timer/måned	Timer/dag	Timer/måned	Timer/dag	Timer/måned	Timer/dag
Oktober	0 timer	0,00 timer	0 timer	0,00 timer	0 timer	0,00 timer	0 timer	0,00 timer	0 timer	0,00 timer	0 timer	0,00 timer	0 timer	0,00 timer	0 timer	0,00 timer
November	20 timer	0,67 timer	25 timer	0,83 timer	30 timer	1,00 timer	35 timer	1,17 timer	40 timer	1,33 timer	45 timer	1,50 timer	50 timer	1,67 timer	55 timer	1,83 timer
December	26 timer	0,84 timer	32 timer	1,03 timer	38 timer	1,23 timer	44 timer	1,42 timer	50 timer	1,61 timer	56 timer	1,81 timer	62 timer	2,00 timer	68 timer	2,19 timer
Januar	36 timer	1,16 timer	42 timer	1,35 timer	48 timer	1,55 timer	54 timer	1,74 timer	60 timer	1,94 timer	66 timer	2,13 timer	72 timer	2,32 timer	78 timer	2,52 timer
Februar	45 timer	1,61 timer	50 timer	1,79 timer	55 timer	1,96 timer	60 timer	2,14 timer	65 timer	2,32 timer	70 timer	2,50 timer	75 timer	2,68 timer	80 timer	2,86 timer
Marts	56 timer	1,81 timer	64 timer	2,10 timer	72 timer	2,32 timer	78 timer	2,52 timer	84 timer	2,71 timer	90 timer	2,90 timer	94 timer	3,03 timer	98 timer	3,16 timer
April	40 timer	-	45 timer	-	52 timer	-	60 timer	-	70 timer	-	75 timer	-	80 timer	-	85 timer	-
Maj	40 timer	-	45 timer	-	52 timer	-	60 timer	-	70 timer	-	75 timer	-	80 timer	-	85 timer	-
Juni	35 timer	-	40 timer	-	46 timer	-	52 timer	-	58 timer	-	62 timer	-	66 timer	-	70 timer	-
Juli	45 timer	-	50 timer	-	56 timer	-	65 timer	-	75 timer	-	80 timer	-	90 timer	-	100 timer	-
August	40 timer	-	45 timer	-	52 timer	-	60 timer	-	70 timer	-	75 timer	-	80 timer	-	85 timer	-
September	40 timer	-	45 timer	-	52 timer	-	60 timer	-	60 timer	-	70 timer	-	75 timer	-	80 timer	-
I alt	183 timer 423 timer	- -	213 timer 483 timer	- -	243 timer 553 timer	- -	271 timer 628 timer	- -	299 timer 702 timer	- -	327 timer 764 timer	- -	353 timer 824 timer	- -	379 timer 884 timer	- -

TRÆNINGSDAGBOG

U23 landevej 2012-2013

Navn:								Klub:	Team
Måned April								År:	2013
Dato	Dag	Form type	Løb plac./x	Dist. km	Tid min	Styrke 1	Søvn x,x	Bemærkninger/intervaller	
1	Mandag	Landevej		135	04:05		7,5	<i>hård tur i dag. Benene var semi gode! :D</i>	
2	Tirsdag	Landevej		87	02:45		8,5	<i>okay tur, bare noget distance. Syntes ikke benene var vildt gode. Men ok.</i>	
3	Onsdag	Landevej		20	00:40		7,0	<i>bare en rulle tur efter kurerturen.</i>	
4	Torsdag	Landevej		60	02:00		8,5	<i>kørte hårdt i dag lige for at lukke lidt op, gode ben</i>	
5	Fredag	Landevej		30	01:00		9,0	<i>rulle tur, med små enkelte intervaller.</i>	
6	Lørdag	Landevej	28	190	05:10		9,0	<i>havde fine ben. Styrer et træls tidspunkt, og bruger lidt kræfter som jeg godt kunne have brugt i finalen. Blev 28.</i>	
7	Søndag	Landevej		42	01:25		8,5	<i>rulle tur efter vlaandem.</i>	
8	Mandag	Landevej		65	02:00		9,0	<i>kørte 3-4 stks. Hårde intervaller. Det gik fint. Håber på gode gen i picarde!</i>	
9	Tirsdag	Landevej		35	01:10		9,0	<i>kørte et par små intervaller. Glæder mig til i morgen.</i>	
10	Onsdag	Landevej	35	180	04:00		8,0	<i>havde sku fine nok ben. Brugte en del kræfter som jeg godt kunne have brugt til sidst.</i>	
11	Torsdag	Landevej		30	01:10		8,5	<i>rulle tur efter cote picarde.</i>	
12	Fredag	Landevej		30	01:05		8,0	<i>rulle tur for læge</i>	
13	Lørdag	Landevej	1	180	04:40		10,0	<i>jamen havde jo fine ben.. Vandt i hvert fald!</i>	
14	Søndag	Landevej		105	03:10		4,0	<i>kørte en god distance tur. Trætte ben.</i>	
15	Mandag	Landevej		30	01:10		6,0	<i>stadig umme ben, så bare en rulle tur.</i>	
16	Tirsdag	Landevej		70	02:20		5,0	<i>kørte okay hårdt i perioder. Fine nok ben.</i>	
17	Onsdag	Landevej		190	05:50		8,0	<i>kørte hårdt i dag. Kørte "GP" heming ruten. Det var rigtig hårdt. Var smadret til sidst!</i>	
18	Torsdag	Landevej					7,0	<i>fri</i>	
19	Fredag	Landevej		15	00:30		8,0	<i>synes virkelig jeg havde dårlige ben. Små syg. Er spændt på i morgen.</i>	
20	Lørdag	Landevej	10	200	05:05		9,5	<i>sad overraskende godt med i forhold til min sygdom. Så var selv godt tilfreds.</i>	
21	Søndag	Landevej		20	00:45		8,5	<i>rullede bare lidt på tt cyklen.</i>	
22	Mandag	Landevej		150	05:00		9,5	<i>kørte 2 timer på tt og 3 på landevej. Gik fint. Var dog træt til sidst.</i>	
23	Tirsdag	Landevej		60	02:05		8,0	<i>kørte hårdt. 5" *4 progressiv hvert minut stiger med 10 watt. Starter på 360, gik fint efter den lange tur i går. Derefter fokus på cadance sit/standing</i>	
24	Onsdag	Landevej		85	02:50		8,0	<i>kørte bare en tur. Ikke noget vildt at berettige.</i>	
25	Torsdag	Landevej		25	00:50		8,0	<i>rulledag</i>	
26	Fredag	Landevej	49	175	04:00		9,0	<i>hård dag i skive, førte rigtig meget</i>	
27	Lørdag	Landevej		30	01:15		8,0	<i>rulledag inden løbet</i>	
28	Søndag	Landevej	25	190	05:00		9,5	<i>hård dag i thyl!!! Dummede mig en del! Men var med i finalen</i>	
29	Mandag	Landevej		25	00:50		8,0	<i>rulledag</i>	
30	Tirsdag	Landevej		30	01:10		6,0	<i>rulle tur med et enkelt 5' interval mega hårdt. Umme ben efter kurerturen</i>	
31									
I alt/trænet				2484	73:00	0	8,0		

November 2023 Today < >

MON TUE WED

Base 1 / W4 - rest

Styrketræning - Eftermiddag

Base 2 / W1

Styrketræning

SUNDAY November 26, 2023 8:53 am Fitness 74 Fatigue 79 Form 1

Does not repeat New

Aerobic Endurance 3:22:21 ✓ 93.3 km 120 TSS

Files Analyze

	Planned	Completed	
Duration	3:00:00	3:22:21	h:m:s
Distance		93.3	km
Average Speed		27.7	kph
Calories		2696	kcal
Elevation Gain		648	m
TSS		120	TSS
IF		0.60	IF
Normalized Power		206	W
Work		2415	kJ

	Min	Avg	Max	
Heart Rate	93	131	150	bpm
Power		199	407	W

Equipment

Bike: Select Bike

Shoes: Select Shoe

Description

Dette er for at vedligeholde din udholdenhed.

Skift imellem zone 1,2 og 3 som du føler det. Kør generelt med kadance 90-100 rpm.

Zone 1: (0-144bpm)
Zone 2: (144-160bpm)
Zone 3: (160-167bpm)

Tryk lidt i pedalerne når du kører på bakkerne, men dog ikke over zone 3.

Under 0.6 IF når du er hjemme

Ingen intervaller!

Pre-activity comments

Ca. 50g carb /h under træning og fyld godt på efter træning

Det er altid lige tilladt at vinde en skiltespurt :)

Post-activity comments

~~XXXXXXXXXX~~ SUN November 26, 2023
Feeling good. Very cold in the start but it got better

Enter a new comment

Tags

Cycling X CyclingRoad X

Automatically calculate planned values

Delete Cancel Save Save & Close

SUN

Sleep Hours: 9.80 hrs

Aerobic Endurance

3:22:21 ✓ 93.3 km 120 TSS

Summary

	Fitness	Fatigue	Form
Total Duration	74 CTL	79 ATL	1 TSB
Bike Duration			12:00 12:44
Strength Duration			7:30 8:14
			4:30 4:30

Distance 239 km
Training Stress Score 348 TSS
Bike 239 km
El. Gain 1622 m
Work 5730 kJ

Sleep Hours: 7.48 hrs

Samling DCU U23

3:08:59 ✓ 101 km 122 TSS

Summary


	Fitness	Fatigue	Form
Total Duration	77 CTL	92 ATL	-11 TSB
Bike Duration			15:30 15:33
Strength Duration			12:30 12:33
			3:00 3:00

Distance 398 km
Training Stress Score 637 TSS
Bike 398 km
El. Gain 2630 m
Work 9021 kJ



Evig jagt på forbedring

- Forudsætning for at blive god
- Motiverende
- Risici



Eat
Sleep
Race
Repeat

Udbruddet

- Drømmen som drivkraft
- Magien er ikke målbar





