

Season Phase : Base (Aerobic)

Sezon Aşaması : Temel

Ve işte yeni sezona ilk adımımızı atıyoruz!

Temel (Base) antrenman dönemi, yeni sezonda ne kadar yüksek seviyelere erişebileceğinizi belirlemede önemli rol oynayan antrenman aşamalarından ilkidir.

Genelde bir piramitin temeline benzetilir. Temeliniz ne kadar büyükse, üzerine inşa edeceğiniz piramitte o kadar büyük olur.

Bu dönemin fizyolojik adaptasyon hedefi; aerobik kapasiteyi iyileştirmek ve kas dayanıklılığını arttırmaya odaklanmaktadır. Aynı zamanda teknik beceri ve hakimiyetin geliştirilmesi için de önemli bir fırsattır.

Temel antrenman dönemi genellikle “12 Hafta” olarak planlanır.

Aerobik kapasitede iyileşme;

Oksijen kullanarak üretebildiğiniz iş miktarının artması, yağ metabolizmasının daha verimli çalışması, artan mitokondriyal yoğunluk, kılcıl damarlanma ve kalp debisi gibi fizyolojik adaptasyonların oluşması anlamına gelir.

Basitçe; daha yüksek güç için daha düşük maliyet olarak niteleyebiliriz.

Peki bu hedefe yönelik hangi antrenmanları yapmamız gerekir?

- **VT1 / LT1 / AeT seviyelerinin altında, yüksek hacimli antrenmanlar**

(Daha yaygın bilinen adıyla “Zone 2” antrenmanları)

VT1	: Ventilatory Threshold 1	(1. Solunum Eşiği)
LT1	: Lactate Threshold 1	(1. Laktat Eşiği)
AeT	: Aerobic Threshold	(Aerobik Eşik)

Eğer yapılandırılmış bir antrenman uygulamak isterseniz;

%68-80 HRMax (Maksimum nabzın %68-80'i arası) hedefleyerek uzun süreli, sabit eforlar içeren antrenmanlar yapabilirsiniz. Kısa dinlenme aralıkları ile (1-4dk) 10dk'dan, 60dk'ya kadar bloklar halinde de uygulayabilirsiniz.

Aerobik eşik altında yapacağınız antrenmanlar için nabız hedefi, güç hedefine göre çok daha doğru ve verimlidir. Fakat yinede güç hedefi kullanmak isteyenler FTP'nizin %60-74'ü aralığını hedefleyebilirler.

Bu antrenmanları; içerisine uzun aralıklarla yayılmış ya da son bölüme yoğunlaştırılmış bir kaç kısa sprint ile destekleyebilir ve daha keyifli hale getirebilirsiniz.

Aynı şekilde uzun bir aerobik bloğun ardından antrenmanınızın son 20dk'sını 30sn'lik bir atak ile başlayan ve sonrasında tempo bölgesine oturan bir eforla tamamlayabilirsiniz.

Güç verilerinize bakmadan rahat bir tempoda 3-4 saat geçireceğiniz grup sürüşleri bu aşamada sıkça tercih edilebilir.

Haftalık antrenman hacminizin %60-80'ini bu antrenmanlardan oluşturmalısınız.

- **Tempo / SST (Sweet Spot) / Threshold antrenmanları**

Tempo için, FTP'nin %80-86'sı

SST için, FTP'nin %88-94'ü

Threshold için, FTP'nin %96-102'si

hedeflenecek şekilde 5dk'dan 30dk'ya varan bloklar halinde uygulayabilirsiniz.

- **Lactate Clearance (Laktat Temizleme) antrenmanları**

Kısa süreli yüksek bir efor (30sn FTP'nin %124'ü gibi) sonrasında tempo bölgesinde sürekli bir efor ve tekrarını içeren bir antrenman modelidir.

- **Kadans / Tork hedefi olan antrenmanlar**

Düşük Kadans (Big Gear / High Torque) ve Yüksek Kadans (Low Gear / High RPM) antrenmanları nöromüsküler verimliliğinizi arttırmak için gereklidir.

Düşük Kadans antrenmanları için tempo bölgesinde 55-65 Kadans aralığını hedefleyebilirsiniz.

Yüksek Kadans antrenmanları için düşük yoğunluk (aerobik eşik altında) antrenmanlarınızda 90-110 Kadans aralığını hedefleyebilirsiniz.

Aynı zamanda düşük viteste 10-15sn kadar pedalları çevirebileceğiniz kadar hızlı çevirmeye çalışmak bu antrenmanların önemli bir parçasıdır.

- **Sprint antrenmanları**

Aerobik eşik seviyesinin altında yaptığınız sürüşleri zenginleştirmek için sprintleri kullanabilirsiniz. Sprintler; antrenman içerisine eşit aralıklarla dağıtılmış ya da antrenman sonunda yoğunlaştırılmış şekilde kullanılabilir.

Güç değerlerinizden ziyade, alt / üst vücut koordinasyonu ve biomekanik verimlilik artışı bu dönemde sprintlerinizin ana hedefi olmalıdır.

5-6sn'lik arka arkaya bir kaç tane olacak şekilde mikro sprintler ya da 10-20sn aralığında tek sprintler kullanabilirsiniz.

Aerobik kapasitenin iyileştiğini nasıl anlarız?

Resting HR (Dinlenme Kalp Atış Hızı) : Bu veride aşağı yönlü bir trend önemli bir işaretçidir.

HRRc (Heart Rate Recovery) : Bu veri eşik nabzınızı geçtiğiniz bir intervalde, eforunuz bittikten 60sn sonra kalp atışınızın kaç atım düştüğünü gösterir. Değerin yükseliyor olması önemli bir işaretçidir.

Efficiency Factor (Verimlilik) : Normalize Power / Avg Heart Rate işleminin sonucunda hesaplanır. Artması istenir. (Bu veriyi aynı / benzer antrenmanlar üzerinden izlemelisiniz.)

Aynı Güç Değerini, Daha Düşük Nabızda Üretmek : VT1 / LT1 güç seviyesinde ürettiğiniz güç değerini daha düşük nabızda üretmek önemli bir aerobik kondüsyon belirtisidir.

Aerobic Decoupling / Cardiac Drift (Aerobik Ayrışma / Kardiyak Kayma) : Aynı güç değerlerini üretirken antrenmanın ilk yarısı ve ikinci yarısında farklı nabız değerlerine sahip olup olmadığınızı değerlendirmek anlamına gelir. Nabız değerleri ne kadar yakınsa / aynıysa aerobik seviye o kadar iyi diyebiliriz.

RPE (Algılanan Zorluk Değerlendirmesi) : Aynı antrenmanı bir önceki sefere göre daha kolay hissetmeniz, aerobik kapasitenizde önemli bir iyileşme belirtisidir.

Bu dönemde yapılması gerekenler:

- Antrenmanlarınızın büyük bölümünü (%60-80) aerobik eşığınızın altında bir seviyede konumlandırın.
- Kuvvet antrenmanlarını (Core + Branşa özel spesifik) mutlaka antrenman rutininiz içerisinde dahil edin. (Haftada 1-3 gün)
- Kadans hedefli antrenmanları kullanın ve pedal tekniğinize odaklanın
- Çeşitli test yöntemleri ile ilerlemenizi takip edin.
- Tekniğinizdeki (viraj, iniş, yakın takip) eksikliklerin üzerine gidin.

Bu aşama; **disiplinli** ve **tutarlı** geçirmeniz gereken bir süreçtir. Sabırlı olun ve stratejik bir yaklaşım uygulayın. Antrenman planınıza göre haftalık ya da aylık belirli bir hacim (max %10) artışını hedefleyin.

Doğru planlanmış ve uygulanmış bir temel antrenman dönemi, sezonun ilerleyen bölümlerinde çok daha yüksek seviyelere erişebilmenize olanak sağlayacaktır.