

Danmarks Cykle Unions officielle træningsanbefalinger for BMX

BMX træningsanbefalingerne er for ryttere i 15-årsalderen og opefter. anbefalingerne er for ryttere, der har som målsætning at blive internationale eliteryttere eller som minimum et ambitiøst ønske om at dygtiggøre sig og udnytte deres potentiale.

Træningsanbefalingerne beskriver, hvor mange månedlige træningspas inden for henholdsvis banetræning, sprinttræning, styrketræning og konditionstræning, det anbefales at udføre på de forskellige alderstrin med en progressiv stigning i træningsmængden fra 15-årsalderen op til eliteklassen. Ligeledes er der indbygget en progressiv stigning i forhold til, hvor stor en procentdel de fysiske aspekter af BMX fylder, efterhånden som rytteren bliver ældre.

Det tekniske aspekt er basen for al anden træning i BMX, og det er vigtigt at have størst fokus på dette i de yngre klasser for derefter gradvist i juniorårene at øge fokus på de fysiske aspekter mere og mere.

Én konkurrencedag tæller som én banetræning. Den store mængde af banetræning i 15-16-års klassen afspejler da også, at det forventes, at disse klasser kører flere konkurrencer end f.eks. ryttere i eliteklassen.

Bane dækker al træning, der bliver udført på BMX-banen inklusive konkurrencedage, der hver især tæller som én banetræning.

Sprint dækker al sprinttræning, der bliver udført uden for BMX-banen.

Styrke dækker alle typer styrketræning, der udføres i et træningscenter eller udenfor.

Kondi dækker alle typer konditionstræning, der bliver udført uden for BMX-banen.

Måned	15 år					16 år				
	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	I alt	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	I alt
November	9	4	8	5	26	8	4	10	6	28
December	9	4	9	5	27	8	4	11	6	29
Januar	9	4	9	5	27	8	4	11	6	29
Februar	8	3	9	4	24	8	3	10	5	26
Marts	14	2	7	2	25	15	2	8	2	27
April	14	2	5	1	22	14	3	6	1	24
Maj	14	3	7	1	25	14	3	8	2	27
Juni	14	3	6	1	24	14	3	7	2	26
Juli	14	2	4	1	21	15	2	5	1	23
August	13	3	6	1	23	13	4	7	1	25
September	13	3	5	1	22	14	3	6	1	24
Oktober	3	2	4	2	11	4	2	5	2	13
I alt	134	32	82	29	277	138	34	94	35	301

Måned	Junior 1. år					Junior 2. år				
	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	I alt	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	I alt
November	9	3	11	7	30	8	4	12	8	32
December	9	3	12	7	31	8	4	13	8	33
Januar	9	3	12	7	31	8	4	13	8	33
Februar	8	3	11	6	28	8	3	12	7	30
Marts	16	2	9	2	29	16	3	10	2	31
April	15	3	7	1	26	15	4	8	1	28
Maj	14	4	9	2	29	14	4	10	3	31
Juni	14	4	8	2	28	14	5	9	2	30
Juli	15	3	6	1	25	15	4	7	1	27
August	13	5	8	1	27	13	5	9	2	29
September	15	3	7	1	26	15	4	8	1	28
Oktober	4	2	6	3	15	5	2	7	3	17
I alt	141	38	106	40	325	142	43	118	46	349

Måned	Elite				
	Bane	Sprint	Styrke	Kondi	I alt
November	8	5	13	8	34
December	8	5	14	8	35
Januar	8	5	14	8	35
Februar	8	4	12	8	32
Marts	16	3	11	3	33
April	15	4	9	2	30
Maj	14	5	11	3	33
Juni	14	5	10	3	32
Juli	15	4	8	2	29
August	13	5	10	3	31
September	15	4	9	2	30
Oktober	5	3	8	3	19
I alt	142	49	129	53	373