

Most test/træning 15-17 april 2011

Så er årets første træning og test afsluttet, 3 dage på Autodrom Most i Tjekkiet.

Torsdag morgen blev vi hentet af teamchefen og kørte så mod Tjekkiet, vi var fremme omkring klokken 18 og begyndte så at pakke ud og gøre klar til at der skulle køres fredag.

Fredag fik jeg kørt en masse, i første pas skulle jeg bare ud og lære banen at kende, få gang i kroppen igen og få testet den nye motor, det samme gjorde jeg i anden og tredje pas for at få motoren sat helt rigtig op og selv få bygget farten lidt op igen, i dagens to sidste pas kørte jeg og testede affjedring men der var ikke nogle problemer med det.

Lørdag skulle jeg så begynde at kigge på kørestilling så jeg fik brugt min vægt lidt mere og fik en lidt mere energibesparende kørestilling, det brugte jeg specielt de to første pas til og det fortsatte jeg lidt med resten af dagen også, i pas 3 og 4 øvede jeg nedbremsningerne og svinghastighed, det gik super godt indtil jeg i tredje pas mistede forhjulet i banens langsommeste sving, heldigvis var jeg i så lav fart at der hverken skete det store med mig eller cyklen, til pas fire valgte vi derfor at skifte de slidte Dunlop dæk ud med nogle helt nye og friske. I dagens sidste pas havde jeg lavet nogle papirer med Thomas Harding (DMU elite truppens træner), det var papirer hvor jeg skulle bedømme mig selv i hvert sving, i nedbremsning, midtsving og udgang og dem hvor jeg syntes jeg var dårligst, skulle jeg ud og øve.



Abstract: This study examined the effects of a 12-week, 100% bodyweight resistance training program on the strength, body composition, and performance of 12 male participants. The program consisted of three sessions per week, focusing on compound movements such as squats, deadlifts, and bench presses. Results showed significant improvements in strength (1RM) and body composition (fat mass, lean mass) across all participants. Performance metrics, including sprint and endurance, also showed positive trends. The study suggests that a structured resistance training program can effectively enhance physical fitness and performance in a short period.