**Ny bok och webbplats: Cykelträning – träningslära för landsväg och MTB**

**Cykelboomen fortsätter. Och nu börjar motionsvågen även spilla över på ungdomar.   
- Vår bild är att det ökar mest bland folk i medelåldern, från 30 år och uppåt som tävlar i motions- och veteranklasser. Men även ungdomsklasserna ökar. Det beror på att föräldrarna tagit med sina barn på träningen. Det säger cykeltränaren Fredrik Ericsson, som är aktuell med boken *Cykelträning – träningslära för landsväg och MTB*.**

Hösten 2014 avslutade Fredrik Ericsson sin över 20 år långa karriär som elitcyklist. Han hade då kört VM i mountainbike, cykelcross och landsväg. På meritlistan finns även 17 SM-medaljer. Mellan 2010 och 2012, hade han uppehåll i sin egen satsning och var då förbundskapten för MTB-landslaget.

- Tanken med boken är att alla ska kunna hitta något. Den är mer som uppslagsverk än något man läser från pärm till pärm. Jag tycker att jag har lyckats få med det mesta som rör det mesta kring träning och prestationsutveckling inom cykling, säger Fredrik Ericsson, som tror att boken passar bäst för personer som befinner sig lite över nybörjarnivå upp till dem som tävlar på hög nivå.

Fredrik bekräftar att intresset har ökat för både landsvägscykel och mountainbike.  
  
- Ja och på många fronter. Tävlingscyklingen var större på 50- och 60-talet, men idag finns det fler cyklister som motionerar. Det gäller alla cykelgrenar. Sedan slutet av 1990-talet är det ingen gren som går bakåt i intresse, säger Fredrik och fortsätter:

- Cykelsporten är en gammal idrott med mycket historia som tilltalar många. Den är relativt bred i vad man kan göra och mountainbike och landsväg har olika profiler som tilltalar olika typer av människor. Det är också en materialsport som gör att man kan förkovra sig i tekniska prylar men också i estetiska tillbehör.

[Webbplats och trailer](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/traningslara/cykeltraning/)

Boken finns till försäljning på sisuidrottsbocker.se.

**Fakta om boken**  
**Titel:** Cykelträning – träningslära för landsväg och MTB  
**Författare:** Fredrik Ericsson   
**ISBN:** 978-91-877 45-79-9  
**Format:** Mjukband, 316 sidor   
**Pris:** 349 kr inkl moms

***För recensionsexemplar, mer information eller kontakt med författarna:*** *Lena Skärhult, presskontakt SISU Idrottsböcker, 08-699 62 40,* [*lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se*](mailto:lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se)