

TABELLA DI ALLENAMENTO A&G

RICOMINCIAMO A PROGETTARE LA STAGIONE: INVERNO DI COSTRUZIONE Solstizio di inverno alle spalle, Feste di Natale archiviate e tutti scalpitano, è ora di ricominciare ma da dove? Cosa fare in prospettiva primavera, quando avremo tempo clemente e calendario fitto di belle manifestazioni ciclistiche? Da quali “fondamentali” ripartire? Innanzitutto va analizzato, soggettivamente, in cosa si è sbagliato o comunque cosa si poteva fare di meglio nella stagione appena passata: ognuno di noi ha dei propri personali punti deboli e delle esigenze specifiche che nel momento in cui si svolge un test di valutazione indoor con il misuratore di potenza il vostro preparatore atletico riesce ad individuare con precisione e questo consente di stabilire un programma di allenamento personalizzato e sicuramente efficace. Ma in mancanza di questo, se volessimo allenarci affidandoci più all’autovalutazione, quali strade seguire? Cosa fare? Perché una cosa va detta subito: allenarsi a caso, senza cambi di ritmo ragionati e senza seguire un filo logico non solo ci fa migliorare poco, ma probabilmente toglie al nostro motore la brillantezza necessaria per esempio a rispondere agli scatti in gara. Quindi inizieremo subito a parlare di allenamenti specifici, anche se in questa fase dell’anno vanno eseguiti ad intensità di fatica non troppo alte. **A QUALE INTENSITA’ ALLENARSI?** Siamo oggi, ad inizio preparazione per il 2014, una macchina nuova che esce dal concessionario e come tale è necessario prima fare il rodaggio: circa 45 giorni di esercizi ad intensità non troppo alta (diciamo sino alle feste di Natale) sono necessari per far partire la stagione al meglio, creando le basi aerobiche che poi ci faranno molto comodo per il resto della stagione. E’ comunque pur vero che un motore per troppo tempo tenuto sotto il regime massimo, tende poi a perdere l’elasticità necessaria: quindi una volta alla settimana, la domenica per esempio quando si esce in compagnia con gli amici, divertiamoci anche a correre per un po’ a perdifiato, insomma diamo pure fondo alla manopola del gas per testarci, divertirvi, dare sfogo alla nostra voglia di pedalare. Ma qual è l’intensità giusta a cui allenarsi? Innanzitutto eseguite il vostro personale AUTO TEST DI SOGLIA, cliccate qui e vedete come si esegue. Poi tornate a questa pagina e ripartite con l’applicare le vostre soglie allenanti ai lavori proposti nelle righe seguenti. Ad ogni modo anche osservando il grafico sottostante, capite che la zona verde (frequenza cardiaca del MEDIO) è la zona limite oltre la quale non spingersi in pianura, la zona blu (frequenza cardiaca IMPORTANTE) la zona limite oltre la quale non spingersi in salita, mentre la zona rossa (frequenza cardiaca di SOGLIA-FUORI SOGLIA) è la zona off limits, se non per qualche secondo nell’uscita di comitiva nel fine settimana.

QUANDO ALLENARSI E QUANTE VOLTE? Ma per il resto è necessario non esagerare, ossia durante i nostri personali allenamenti specifici sarà necessario mantenerci dentro frequenze cardiache e livelli di impegno più contenuti. Ma detto questo, quando è giusto allenarci, per quante volte la settimana? Diciamo che, a meno che non si sia atleti professionisti che possono (e debbono) sopportare carichi di lavoro più importanti, la distribuzione settimanale dell’allenamento per un atleta amatore è quella che prevede impegni a giorni alterni, per esempio allenamento il martedì e giovedì che sia in bici all’aperto o indoor sui rulli/spinbike oppure anche, volendo, in palestra o in piscina o correndo a piedi, più una o due uscite lunghe nel fine settimana sabato e domenica, in cui certamente è necessario privilegiare l’attività pedalata (almeno uno dei due giorni e almeno una volta la settimana in questo periodo) alternandola magari ad una lunga uscita nei boschi a piedi. Per esempio questo potrebbe essere lo schema:
SETTIMANA TIPO PROPOSTA Lunedì: RIPOSO Martedì: 2h seduta con esercizi A&G indoor o outdoor (vedi esercizi suggeriti) Mercoledì: corsa a piedi al mattino o nuoto o palestra fitness Giovedì: 2h seduta con esercizi A&G indoor o outdoor (vedi esercizi suggeriti) Venerdì: RIPOSO Sabato: 3h pedalata divertente in gruppo, anche veloce! Dal Natale anche soglia Domenica: 3-4 h fondo lento, (anche in Mtb o lunga camminata a piedi). F.C libere, non oltre soglia. Almeno 400 mt di dislivello ogni ora pedalata. (ad es. 3h=1.200mt disl.). Per chi deve perdere peso, si suggerisce la partenza a digiuno dopo 90’ colazione Nb: per motivi personali, di lavoro o allenamento in giorni comuni con amici, si può anche variare la distribuzione dei giorni di allenamento, purché non si facciano i lavori specifici in due giorni consecutivi. **NOTA BENE:** i due giorni di RIPOSO proposti NON sono facoltativi. Il riposo fa parte dell’allenamento a pieno titolo: se non si riposa, l’allenamento fatto non frutta e non si migliora

QUALI I FONDAMENTALI DA SVOLGERE? E’ questo il periodo giusto per ripartire dai fondamentali: resistenza generica, incremento della forza, aumento delle capacità respiratorie. Stiamo parlando di qualità specifiche che servono sia al biker che gareggerà poi nel fuoristrada, come allo stradista che si cimenterà nelle granfondo con la specialissima. Ma si tratta di caratteristiche che in questo periodo si possono allenare sia pedalando in bicicletta all’aperto o sui rulli o spinbike indoor (vedi a questo proposito questa seduta di allenamento indoor e verifica la riduzione dei tempi delle ripetute del 30-50% del tempo totale che pedaleresti se fossi all’aperto) oppure correndo a piedi, nuotando, camminando spediti in salita, o anche cimentandosi in sedute di palestra. Elenchiamo qui sotto una serie di esercizi specifici da fare in bici per migliorare le qualità di cui abbiamo parlato. **NOTA BENE:** nel singolo allenamento del martedì o giovedì si esegue al massimo una sola tipologia di ripetuta per ogni caratteristica fisica da migliorare! Il che significa, per esempio che nell’allenamento del martedì si mette: - 1 lavoro di forza a scelta tra quelli proposti - 1 lavoro di resistenza - 1 lavoro di training respiratorio. Poi magari al giovedì si inseriscono gli altri lavori a rotazione, mantenendo però al massimo un lavoro per ogni caratteristica allenante. Detto questo, il preparatore atletico, dopo aver eseguito il test con misuratore di potenza, può inquadrare con precisione su quale delle tre caratteristiche specifiche insistere soggettivamente per migliorare il vostro motore, e così anche voi conoscendovi un po’ potrete decidere di insistere per esempio sui lavori di forza, tralasciando quelli sulla resistenza. Ma ad ogni modo ricordate che avete massimo 2 ore di tempo per allenarvi e… recuperare! **RESISTENZA:** Incremento Endurance: esegui in piano/falsopiano a salire Raggiungi la FC del MEDIO con 70-90 rpm e procedere per almeno 9 minuti. Ogni 2’30” eseguire un’accelerazione all’IMPORTANTE (da seduti) e tenere 30”. O per esempio ripetuta Forza & Ossigeno Dinamica in piano/falsopiano e/o lieve salita. 3 minuti

& dagger; rapporto lungo 70 Rpm, 3 minuti & dagger; rapporto medio 90 Rpm, 3 minuti & dagger; rapporto corto 110 Rpm, Impegno: aerobico, attorno al medio Puoi ripetere 2 volte nell’allenamento, con almeno 5’ di recupero tra una serie e l’altra O per esempio n° 1 SALITA FACILE di 10’ Salire a 80 rpm da seduti, alterni 30” respirando solo con il naso (o Maskerina filtro verde) & dagger; poi 1’30” respiri a pieni polmoni naso e bocca Impegno al massimo IMPORTANTE

FORZA: FORZA DINAMICA 6’ in piano/falsopiano e/o lieve salita. 5’ MAX rapporto cuore basso, poi 30” 80 Rpm impegno cresce, infine 30” oltre 100 Rpm a tutta! Puoi ripetere 3-4 volte nell’allenamento, con almeno 5’ di recupero tra una serie e l’altra O per esempio 3 SALITA FORZA RESISTENTE in salita. 3’ a 40-45 Rpm con cuore sotto il MEDIO poi 40” 50 Rpm infine ultimi 20” da seduto, stesso rapporto SPRINT AL MAX!. Recuperi sempre salendo almeno 2 minuti agilissimo (oltre 80 Rpm) e al MEDIO O per esempio ripetuta Forza & Ossigeno salita.

4 minuti & dagger; rapporto lungo 40 Rpm, 1 minuti & dagger; rapporto medio 60 Rpm, 1 minuti & dagger; rapporto corto 80 Rpm, Impegno: aerobico, attorno al medio Puoi ripetere 2 volte nell’allenamento, con almeno 5’ di recupero tra una serie e l’altra O per esempio Mix FORZA ESPLOSIVA in piano/falsopiano. Ripeti 4-6 volte: 20 secondi progressione/sprint partendo da bassa velocità (15km/h) con MAX RAPPORTO (53-44x11). Alterna 1 seduto e 1 in piedi. Al termine recupero 1'40” e riparti NB: non si osserva la F.C. Al termine recuperi 1 minuto 40” e riparti

CAPACITA’ RESPIRATORIE: Inizi training con poco riscaldamento TRAINING RESPIRATORIO in piano/falsopiano Ripeti 7 volte di seguito & dagger; 10 secondi in forte accelerazione & dagger; 50” in recupero.

Utilizza il rapporto giusto in base al tipo di percorso, respiri solo con naso, bocca chiusa. O per esempio 1 SALITA FACILE di 10’ Salire a 80 rpm da seduti, alterni 30” respirando solo con il naso (o Maskerina filtro verde) & dagger; poi 1’30” respiri a pieni polmoni naso e bocca Impegno al massimo IMPORTANTE QUALI ATTIVITA’ ALTERNATIVE? Dicevamo poco fa che in questo periodo non sarebbe affatto male inserire, in alternativa alle sedute di allenamento in bicicletta, anche altre attività che condizioneranno positivamente le vostre capacità fisiche. Per esempio la corsa a piedi aiuta a perdere peso più facilmente e a stabilizzare anche la colonna vertebrale, in quanto correndo dobbiamo sorreggere il busto sui muscoli addominali, quelli del dorso e i paravertebrali. Ma anche correndo a piedi è necessario fare lavori specifici, che ci aiutino a migliorare la brillantezza e l’elasticità muscolare e cardiaca. Qui sotto uno schema-tipo di una seduta di 45’, suddivisa in tre step da 15’ ciascuno, intervallati da un po’ di recupero e stretching. Attenzione: noi non dobbiamo prepararci alla Maratona di New York e quindi abituarci a correre per due-tre ore di fila. A noi il footing serve per migliorare caratteristiche da ciclisti! Una particolare attenzione da osservare: usate scarpe adatte da running: è importante saper proteggere le ginocchia e le anche, le nostre non sono troppo abituate al gesto della corsa. Proprio per questo scegliete terreni morbidi ove correre, o direttamente il tapis roulant della palestra.

La piscina è la miglior palestra per il ciclista. Ma anche in questo caso dedicatevi ad una seduta specifica, dividendo i 45’ della seduta in tre step da 15 miuti, indicati nella tabella seguente. Infine non dimenticate mai che una buona elasticità muscolare ci aiuta a mantenerci giovani e forti: nei giorni di riposo per esempio perché non prenderci qualche minuto per distenderci a terra su un tappeto e fare un po’ di stretching

COSA FARE SE IL PESO CI ASSILLA? Mangiare bene, introdurre la benzina giusta infine è la prima regola da associare ad un allenamento corretto. A maggior ragione quando dobbiamo perdere del peso per presentarci in primavera tirati a lucido. Considerate che sarà necessario ad aprile tornare sul peso dell’anno precedente (se eravamo già “giustamente magri”). Vedi quanto conta un peso light in salita) e sotto questo punto di vista, sarà utile per esempio una volta la settimana effettuare circa 60’ di attività fisica a digiuno, meglio se prima di partire avremo bevuto anche un caffè amaro, che innalzando i livelli di adrenalina, ci farà abbassare il livello degli zuccheri nel sangue e di conseguenza metterà in moto le cellule adipose come substrato energetico da bruciare. Poi dopo massimo 90’ però si deve mangiare, per evitare di incorrere nella trappola del catabolismo muscolare che ci farebbe sì perdere peso, ma a discapito della distruzione del muscolo e l’interruzione della combustione dei grassi. Ora ragazzi non ci resta che fare sport: buon divertimento e buone pedalate!