

NOVEMBRE-DICEMBRE - ALLENAMENTO A&G PER VOI

INVERNO DEL CICLISTA: LA RIPRESA DEGLI ALLENAMENTI Tutti hanno fretta. Il ciclista più incallito ma anche quello che va in bici per puro divertimento, passati i primi giorni dall'ultima gara della stagione appena terminata, già subito sazio del (spesso poco) riposo osservato, progetta, sogna, organizza per la stagione a venire. E scalpita per ricominciare ad allenarsi. Tutti hanno fretta, meno che il corridore professionista: lui no, lui invece non inizierebbe mai sino alle feste di Natale e molto spesso per davvero sino ai primi di dicembre di allenarsi per la stagione successiva non ne vuol sapere nulla. La sua esperienza gli ha insegnato che i mesi ove conterà essere in condizione sono non quelli cui ancora si scia, ma quelli in cui la primavera si rivela e da lì in poi si va verso la stagione calda. Insomma per essere pratici: inutile essere fortissimi a febbraio, se poi a marzo si è già stanchi, in calando, ergo: meglio fare le cose si per bene, ma anche soprattutto con calma, con una prospettiva realistica. Per questo novembre lo si prende con più filosofia, si comincia a ri-ragionare della stagione successiva, ma si fa intanto un rapido conto delle cose fatte e di quelle da fare, con raziocinio e una prospettiva più ampia di quella dettata dalla fretta.

Vediamo insieme, di seguito, tanti piccoli temi, pillole da analizzare, domande-risposte utili per osservare la nostra prossima stagione con una prospettiva più ampia, capendo però sin da subito cosa fare oggi, domani, dopodomani: come vivere insomma l'inverno da Corridori. Siamo ancora nel "cuore" della stagione fredda, quanto tempo ci vuole da ora ad entrare in condizione di forma? Entrare in condizione di forma è relativamente facile: basta curare il peso e iniziare ad allenarsi subito su lunghe distanze, alternate a lavori ad elevata intensità e un giorno di riposo alla settimana. Se però si entra in condizione troppo velocemente, poi altrettanto velocemente la si riperde. Entrare invece nella condizione giusta, quella che poi perdura tutta una stagione, implica circa 14 settimane di tempo: le prime 7 di costruzione, le successive sette di intensità e qualità specifica. Diciamo quindi dal 15 novembre al 15 febbraio circa, insomma ancora forse siamo troppo in anticipo. Perché si lavora su cicli di 7 settimane? Perché si è visto, dopo studi scientifici condotti sull'alternanza dei cicli fisiologici di allenamento e recupero, che è questa la tempistica più logica per chiudere un ciclo di lavoro e ottenere benefici, alternando periodi di carico ad altri di supercompensazione. Cosa vuol dire fare settimane di costruzione? Vuol dire allenarsi per ridare dinamicità del gesto pedalato e rotondo al muscolo della gamba, costruire muscolo forte sì (con lavori di forza) ma soprattutto capillariizzato: quindi mai andare a frequenze cardiache troppo alte, quindi è consigliabile stare non oltre il 90% del proprio potenziale massimo. Ad esempio un atleta che al massimo arriva a 190 battiti, non dovrebbe in questa fare salire mai (se non saltuariamente) sopra i 170 battiti.

Quando allenarsi d'inverno? Ai più fortunati (che nonostante il lavoro hanno un po' di tempo libero) per uscire all'aperto in bici suggeriamo di sfruttare, se possibile, le ore più calde della giornata, dalle 11 alle 15 diciamo. In inverno anche i Pro non escono di mattino presto. Fare così può essere utile anche per i meno fortunati.

Non è saltando i pasti che si dimagrisce, ma mangiando bene (e semmai pochino). Prima dell'uscita sono consigliati due panini con bresaola (o prosciutto) e al rientro mangiate frutta con pane o yogurt con cereali. Non serve fare la fame. E se si possono sfruttare solamente le prime ore del mattino o il tardo pomeriggio-sera? Se proprio si vuole pedalare-correre all'aperto, sarebbe bene far precedere (e semmai seguire) l'uscita all'aria aperta (e fredda!) da 15 minuti di rulli e stretching al chiuso, per scaldare prima e defaticare poi le gambe infreddolite dalle basse temperature sopportate all'esterno. Ad ogni modo l'allenamento totalmente indoor, se ben fatto, è molto fruttuoso.

E' consigliabile lavorare di più in salita o in pianura? Per ora che ancora si lavora soprattutto sulla forza, privilegeremo questi lavori sia in pianura che in salita con metodo. Iniziamo comunque ad introdurre già ora anche un po' di dislivello nei nostri allenamenti, specialmente nel fine settimana: per esempio almeno 400 metri di dislivello ogni ora pedalata. Poi, per il resto della stagione, la grande mole di lavoro sarà fatta quasi sempre in salita, specialmente per coloro che decideranno di competere soprattutto su Granfondo (strada e Mtb) con dislivelli impegnativi come magari una Maratona Dles Dolomites o magari puntare a terminare la stagione con il Campionato Italiano Mtb all'Etna Marathon. Come fare per chi abita nella pianura padana, ove non è possibile trovare salite? Ci sono due alternative: sfruttare qualche fine settimana per recarsi in auto (spostamento di 45-1h) sulle colline circostanti, oppure cercare un argine di fiume con erba non del tutto tagliata e pedalare lì, con cadenza medio-dura (70 rpm). Chi lo deve fare indoor (RULLI) deve inclinare la bici sollevando la ruota anteriore (l'avantreno per le bici da spinning) così da ricreare almeno gli angoli di pedalata della salita, che sono diversi dalla pianura. Come ripararsi dal freddo nelle discese d'inverno? Il primo accorgimento è quello di scegliere discese nel versante sud (quello baciato dal sole) delle montagne. Poi è assolutamente necessario svestirsi dei capi pesanti (si mettono momentaneamente in tasca) quando si sale, per evitare di sudare troppo e poi, soprattutto, per indossarli asciutti una volta giunti in cima, pronti per la discesa. Cosa mangiare nella stagione invernale? Una fetta di carne (meglio se bianca o comunque proteine, anche vegetali) in più, un mezzo piatto di pasta in meno. Per il resto verdura e frutta in abbondanza, dolci solamente al mattino, formaggi due volte la settimana al massimo. Così facendo intanto si riesce a contenere più facilmente il peso, poi soprattutto in questa fase allenante, quella della costruzione e potenziamento muscolare, una quota giusta di proteine nei pasti costituisce la migliore benzina per la costruzione muscolare.

Cosa bere invece per combattere il freddo? Se ne avete, usate borracce termiche in allenamento con dentro cioccolato caldo, meglio se zuccherato con fruttosio (può tranquillamente sostituire l'ingestione di cibi solidi in allenamento), oppure del thé caldo (normale in allenamento, thé verde dopo l'uscita). In questi giorni dell'anno non è cattiva cosa fermarsi ogni tanto al bar per un cappuccino bollente, anche durante l'allenamento.

Parliamo di attività alternative: si può continuare ancora per un po' a nuotare o correre a piedi? Nuotare non fa male; La corsa a piedi invece è utile in questo periodo soprattutto per contenere il peso (specie quando si corre a stomaco vuoto, ma per non più di 40 minuti), e se si sfruttano i boschi e salite, contribuisce a costruire muscoli tonici.

A cosa serve invece la palestra? Programmare una seduta di richiamo allenante settimanali indoor ci consente soprattutto di avere la certezza di non perdere almeno una delle due sedute settimanali programmate sulla forza in questo mese di gennaio. Ma la palestra dev'essere fatta da ciclisti. Non da culturisti. Cosa significa "fare palestra da ciclisti"? Significa sostanzialmente di non usare pesi troppo elevati (mai sopra al 75 per cento del massimale, in questo periodo ci accontentiamo già del 55 per cento), svolgere ripetute veloci, limitare i tempi di recupero tra una macchina e l'altra ma soprattutto inserire immediatamente trasformazione e velocizzazione (tra i 15 e i 30 minuti) su cyclette o spinning a fine seduta. Fare spinning è utile? È la disciplina indoor più vicina all'allenamento forse la più utile. È l'unica che si può fare quando fuori fa freddo e piove. E poi è divertente, perché la si fa in compagnia e stimola la voglia di impegnarsi. Insomma molto meglio che i rulli fatti da soli davanti alla tv, così giusto per non annoiarsi. Ad ogni modo l'ideale è fare bici da spinning con i propri lavori specifici: questo sarebbe il massimo.

Perché la spinbike invece dei rulli? Perché lì quando stringi il volano per fare sessioni di forza, si riesce davvero a potenziare in profondità. Inoltre quando poi riapri la resistenza per velocizzare, lo scatto fisso di cui è dotata la bici da spinning (la bici invece funziona con giro libero) ti conferisce un colpo di pedale più rotondo e coordinato. Se ci si ammala, dopo quanti giorni di riposo si perdono i condizionamenti allenanti? Si può stare fermi sino a 6 giorni senza compromettere affatto il lavoro costruito nelle settimane successive. Ovvio che la ripresa dopo una malattia dev'essere necessariamente graduale: non troverete il fisico subito pronto a nuove fatiche già dal primo giorno. Altro discorso invece se il riposo forzato è dovuto ad impegni lavorativi o familiari non rimandabili o meglio ancora da una vacanza. Cosa fare per non ammalarsi? Innanzitutto si deve evitare di prendere del freddo inutile: se piove, si sta a casa, al massimo si fanno un po' di esercizi indoor. Ma poi è utile integrarsi con 0,33 gr di Vitamina C al giorno, 2-3 grammi di grassi Omega 3 sotto forma di perle di olio di pesce o 3-4 noci più 3-4 mandorle, infine è molto utile una supplementazione con Glutamina con almeno 5 grammi al giorno. Sciare, andare in settimana bianca fa male al ciclista? Non scherziamo... Probabilmente non esiste potenziamento dinamico più efficace di una sciata, molto meglio della palestra. Il massimo, specialmente se parliamo di sci da discesa, sarebbe far seguire una giornata sulle piste, da 15-30 minuti di pedalata agile su bici da spinning o cyclette, più 10 minuti di stretching. Lo sci di fondo invece è probabilmente meno esplosivo, meno "potenziante" per i quadricipiti (mentre è più efficace per spalle, braccia, tronco), ma sicuramente più affine all'attività ciclistica, brucia più grassi, allena più efficacemente la resistenza e il sistema aerobico in generale. Bisogna infine considerare che l'attività sciistica solitamente si svolge in altura, consentendoci così di godere anche dei vantaggi legati all'allenamento alle alte quote.

Cosa dire invece a proposito di una vacanza invernale al caldo? Se ben posizionata, ossia alla giusta distanza dal lavoro (per esempio durante le festività, nei primi giorni dell'anno, una volta cioè finito il primo ciclo di potenziamento "a secco", e prima di cominciare la fase più "ciclistica" della preparazione), la vacanza può essere il volano per un incremento di condizione mai provato prima: stiamo parlando di supercompensazione. In vacanza semmai osserviamo solo due accortezze: mangiare il giusto, divertirsi il più possibile all'aria aperta! Pesca subacquea, footing, partite di beach-volley, calcetto o alti sport sono la miglior alternativa alla fatica pedalata. Occhio al rientro: vestitevi bene specialmente nelle prime uscite in bici, così da evitare malanni dovuti al notevole sbalzo termico. **BOX: COME ALLENARCI IN PRATICA SETTIMANA TIPO PROPOSTA** Lunedì: RIPOSO eventuale stretching e sauna Martedì: 2h seduta con esercizi specifici (vedi programma) Mercoledì: pedalata blanda o PALESTRA/PISCINA Giovedì: 2h seduta con esercizi specifici (vedi programma) Venerdì: RIPOSO eventuale stretching e sauna Sabato: 2-3 ore pedalata divertente strada o anche Mtb o PALESTRA/PISCINA Domenica: 3-4h fondo lungo divertente, anche in gruppo. Libere le frequenze cardiache, obiettivo 400mt di dislivello ogni ora pedalata (es. 3 ore = 1.200mt dislivello) 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. Programma **format aerobico n°2 LAVORI DI FORZA** in piano/falsopiano (una a INIZIO e una a FINE allenamento) **6** Rapporto cuore basso poi 30" 80 Rpm impegno cresce infine 30" oltre 100 Rpm a tutta! (in tot. quindi 7' di ripetuta) Tra una ripetuta e l'altra almeno 5" di recupero. Ne puoi fare anche 1 a inizio e 1 a fine training n° 1 F&O 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 (20 battiti sotto soglia) Si esegue senza interruzione, la ripetuta quindi dura 9 minuti in tutto n° 1 SALITA FACILE di 15" Salire a 80 rpm da seduti, alterni 30" in lieve accelerazione & dagger; poi 1"30" rallenti e Sali piano Impegno al massimo IMPORTANTE (10 battiti sotto soglia) n° 1 SALITA DURA (7-9 %) di 10" Salire 30" in piedi sui pedali a 60 rpm, impegno IMPORTANTE & dagger; a seguire 1"30" seduto in sella 90 rpm, impegno MEDIO Continui così sino in cima