

## Salita: AUTO TEST DI SOGLIA...

Si tratta di uno strumento di autovaltazione infallibile, semplice da applicare, a costo zero: il Personal Test di Soglia.

Serve a calcolare le vostre personalissime frequenze cardiache allenanti, senza tuttavia (e purtroppo), sostituire il test fatto con rilevatore di potenza a studio, il quale con la lettura del grafico vi aiuta a individuare le vostre specifiche carenze e così allenarvi a migliorare, su basi scientifiche. Ma già fare così è certo meglio di nulla. Dura sette minuti (esattamente la metà se lo si esegue INDOOR sui rulli: 2'30" di warm-up + 1' a tutta!), si sceglie una salita di pendenza media tra il 4 e l'8 per cento, si percorrono i primi cinque minuti ad intensità media, con una frequenza di pedalata intorno alle 75 rpm e poi gli ultimi due minuti con rpm liberi si sale a tutta! In questi due minuti osserverete la frequenza cardiaca massima raggiunta ed a quella applicherete le formule sottostanti per calcolare le vostre frequenze cardiache allenanti:

100%: a tutta!

95%: f. di SOGLIA circa 10 battiti in meno

90%: f. IMPORTANTE circa 20 battiti in meno

85%: f al MEDIO circa 30 battiti in meno

Inferiore al 75% FONDO LUNGO da 45 battiti in meno in giù

ESEMPIO DI SUDDIVISIONE DI FREQUENZE CARDIACHE ALLENANTI PER UN ATLETA CHE RAGGIUNGE AL MAX 180 BPM

### AUTOTEST PER LE SOGLIE IN WATT

A questo punto, senza lasciare la stessa salita, tornate indietro e cominciate la serie di scalate per determinare i watt allenanti. Questa la sequenza, con recupero tra i tre e i cinque minuti tra le varie sequenze: 1° Step: vai ad un ritmo di circa 50-60 Rpm per raggiungere la F.C. di medio impegno - Raggiunta mantienila per 4 minuti poi rileva la media dei watt. 2° Step: circa 60-70 Rpm per raggiungere la F.C. di impegno importante - Raggiunta mantienila per 3 minuti poi rileva la media dei watt. 3° Step: circa 70-80 Rpm per raggiungere la F.C. di impegno SOGLIA - Raggiunta mantienila per 2 minuti poi rileva la media dei watt. Il risultato (media watt) determinerà la potenza da approfondire ai vari impegni nel training outdoor in SALITA. Per determinare i valori in watt da applicare in PIANURA togliere circa 25 watt ai valori degli intervalli in salita.

### Dove effettuarlo

Scegliete una salita di 2-3 chilometri vicino casa vostra (per chi abita nella pianura padana va bene in tratto in pianura, meglio se in lieve falsopiano), in cui nel tratto centrale-finale vi sia un tratto di 1 chilometro a pendenza costante tra il 4 e l'8 per cento e con fondo ben battuto (Per chi gareggia in Mtb si può infatti scegliere sia un terreno sterrato ben battuto, quindi non soggetto a modifiche sostanziali per via delle piogge, oppure più facilmente un tratto asfaltato). Scegliete possibilmente una salita al riparo da correnti d'aria dirette, così da variare il meno possibile le condizioni di scalata volta dopo volta (e falsare così il risultato reale del test).

### Come effettuarlo

Utilizzate i primi 5 minuti della salita per riscaldarvi salendo con un rapporto prima agile (sulle 80 rpm), alternato poi anche a tensioni muscolari profonde (50-60 rpm). Poi sciogliete in agilità le gambe sino al punto previsto per la partenza del test. Scegliete ove possibile un cartello stradale di riferimento come punto di partenza e come punto di arrivo. Arrivati allo start, innestate il rapporto che vi sembra più adeguato per salire e allo stesso tempo date il via al cronometro salendo A TUTTA! Mentre salite osservate la frequenza cardiaca massima raggiunta e "annotatela" in

memoria. Poi appena tagliato il traguardo ideale (terminati i tre minuti) stoppate il crono e recuperate le forze pedalando in maniera blanda.

Quando effettuarlo?

Utilizzare una delle due/tre salite della seduta del mercoledì potrebbe essere la situazione più favorevole, ma non è assolutamente da escludere la giornata del sabato, quando &ldquo;testarsi&rdquo; serve anche per prendere sicurezze per la domenica. Scegliete possibilmente un momento della giornata meno ventoso possibile, in condizioni di temperatura non eccessivamente fredda o calda meglio tra i 15 ed i 25 gradi centigradi).

Quali rapporti usare?

Non vi diamo noi un&rsquo;indicazione precisa sul rapporto da usare, poiché volta dopo volta scalando con rapporti diversi dovete trovare voi la combinazione più adatta alla scalata. Salire agili o con rapporti lunghi è una caratteristica molto personale, diversa per ognuno di noi: variare rapporti nei test successivi ci consente di valutare, in base al tempo di scalata, la vostra combinazione migliore. Scoprirete così in maniera infallibile se per voi giova di più usare rapporti agili oppure duri.

Il cuore quanto deve battere?

Nei primi 5 minuti di riscaldamento, intorno alla frequenza del medio. Poi negli ultimi 3 minuti A TUTTA!

Tiriamo le conclusioni

Quali sono i parametri da valutare al termine del test? Innanzitutto la frequenza cardiaca massima: fatte le dovute percentuali, ci darà le nostre soglie allenanti. Poi serve calcolare anche la distanza percorsa e quindi il margine di miglioramento. Un lettore di potenza Srm o Power-Tap (meglio ancora) per esempio ci consentirebbe di valutare anche la potenza in watt di scalata. Sotto questo aspetto riveste grandissima importanza anche la scelta del settaggio con cui salire. Una bici più leggera ci farà necessariamente registrare un tempo di scalata minore a parità di frequenza cardiaca e watt erogati. Settare la bici per la migliore prestazione in allenamento, necessariamente ci fornirà informazioni preziosissime anche per il settaggio della gara. Infine la scelta del sabato: perché proprio addirittura anche di sabato un test del genere? I motivi sono due. Il primo ve lo abbiamo già accennato: una &ldquo;sgasata&rdquo; come questa, né troppo lunga, né troppo corta, comunque non così lunga da &ldquo;consumarci&rdquo; le gambe per la domenica, ci consente di accendere per un po&rsquo; il motore, rodarlo in vista della gara del giorno dopo. Ma soprattutto valutare di sabato in maniera inequivocabile la nostra condizione di forma, ci consente di partire per la corsa del giorno successivo con le idee molto chiare: corsa di attacco o di difesa. Sapere come stiamo di preciso ci consente di pianificare con minori margini di errore le strategie da adottare in gara al giorno dopo, attaccare o &ldquo;sopravvivere&rdquo;. Accorgersi infatti che al sabato non siamo messi molto bene non deve certo essere un fattore limitante, ma anzi un&rsquo;informazione utile, un vantaggio da saper sfruttare, per capitalizzare al meglio possibile le risorse di cui siamo dotati al momento. Poi in seguito avremo settimane intere per lavorarci sopra e migliorarle. Ma conoscerci, sapere davvero come siamo, già di per sé ci dà di certo una marcia in più. Paolo Alberati