

## FORZA MASSICCI PEDALATORI ASSOCIATI

**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'passionato.**

### **Linee guida nella mia preparazione ciclistica**

Uscire con la bici da corsa rappresenta prima di tutto un piacere; cellulare rigorosamente spento per isolarmi dalla quotidianità e dai suoi eccessi. Uscite spesso in solitaria un po' per l'orario infrasettimanale ed un po' perchè da solo riesco a gestire al meglio i tempi della giornata, le mie sensazioni fisiche e l'obiettivo della giornata.

Non seguo tabelle predefinite e rigide; il ciclismo a differenza dell'atletica si scontra con i "vincoli" imposti dall'orografia, dalle strade, dal meteo e dalla disponibilità di tempo e questo rende difficile seguire tabelle pianificate e dettagliate.

Preferisco applicare il motto "conosci te stesso" e seguo alcune indicazioni di allenamento mutate in parte dall'esperienza in atletica ed in parte facendo riferimento ad alcuni libri sull'allenamento che mi è capitato e mi capita di leggere con attenzione critica. Non mi piacciono rigide schematizzazioni e programmazioni di allenamenti con macrocicli marcatamente orientati per lunghi periodi nell'allenamento di una sola componente per il motivo che una forte focalizzazione dell'allenamento di una sola componente (i.e. forza, resistenza, soglia) fa rischiare di perdere i miglioramenti ottenuti. Un minimo di programmazione dei periodi e delle uscite è sicuramente necessario per evitare eccessi ma è anche vero che una eccessiva rigidità toglie piacere alla pratica e ti fa arrivare a fine stagione con la voglia di buttare la bici in cantina e dimenticarti delle chiavi.

Qualità o quantità: preferisco la qualità alla quantità. Non mi piacciono le uscite da 150 km perchè portano via troppo tempo (a meno di non fare solo pianura in gruppo) al resto delle attività non ciclistiche.

La pianura ? ... non mi piace e quindi cerco di evitare uscite totalmente pianeggianti anche in inverno.

Le uscite domenicali in gruppo ? Se posso le evito, mi sono sempre allenato da solo sin dai tempi dell'atletica e preferisco evitare questi ritrovi dove si corre il rischio di scatenare la bagarre, di fare una salita a tutta e poi aver finito la benzina, di andare fuori giri quando non è il momento giusto o di dover aspettare/farsi aspettare per troppi minuti. Il confronto lo lascio alle gare.

A livello generale lo schema che seguo è il seguente; per comodità suddivido la stagione ciclistica in 2 periodi (c.d. mesocicli):

- Periodo invernale (novembre - febbraio)
- Periodo della buona stagione (marzo - ottobre)

### **Periodo Invernale**

La settimana è normalmente costituita da 5 sedute di allenamento di cui 3, infra settimanali, svolte sui rulli che in media durano 1h30'. Nel week end se le condizioni non sono proibitive (i.e. neve o pioggia) esco su strada con uscite che variano da 3h a 4h30' in funzione delle condizioni meteo.

## FORZA MASSICCI PEDALATORI ASSOCIATI

**Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.**

Tipi di lavori: ritmi lenti, agilità, salite brevi, tratti vallonati, ritmi medi e variazioni ritmo. Potenziamento a carico naturale non sulla bici; non eseguo le Salite Forza Resistente (SFR) perché troppo pesanti per le mie articolazioni e cerco di non spingere rapporti troppo duri.

### **Periodo della buona stagione**

La settimana è normalmente costituita da 5 sedute di allenamento normalmente svolte su strada. Durante la settimana esco al mattino presto (c.d. uscite australiane, sulla base della denominazione coniata dall'amico Andrea Benatti) con uscite che possono arrivare al massimo a 2h30'. Nel week end le uscite del sabato e della domenica arrivano anche a 4 - 4h30' grazie al migliorare della temperatura e all'allungarsi delle giornate. Raramente eseguo lavori di maggiore durata perché l'uscita in bici deve comunque lasciarmi libera almeno mezza giornata per fare altre cose.

Tipi di lavori: salite brevi, salite medie, salite lunghe, vallonato, progressioni. Qualche richiamo di forza, a carico naturale e non in bici, di tanto in tanto possibilmente lontano dalle gare.

### **Bibliografia** (non essenziale)

Gianni Tendola, "Pedala con il cuore e con la testa", Ediciclo Editore  
Piero Fisci, "Ciclismo, Allenamento ed alimentazione", Ediciclo Editore