

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.

Riflessione: alcuni spunti tratti dal libro “Lance Armstrong Programma di Allenamento”

Approfittando della disponibilità nella biblioteca comunale, ho preso in prestito il libro nel titolo e beneficiando del maggior tempo libero derivante da un periodo di ferie ho approfittato, tra le varie cose, per leggere con attenzione critica quanto riportato nelle pagine.

Il testo presenta una serie di capitoli preparatori su alcuni aspetti alla base di un programma di allenamento (i.e. come utilizzare un cardio frequenzimetro, come pedalare, come vestirsi) abbastanza utili a cui rimandare una lettura completa e non una riflessione.

In questa riflessione vorrei sottolineare alcuni punti particolarmente significativi nell'ambito delle indicazioni di allenamento suggerite dagli autori.

Il primo aspetto è rappresentato dalle frequenze di allenamento proposte basate sul concetto di frequenza cardiaca massima e non sull'aspetto più comunemente utilizzato da altri allenatori della frequenza di soglia. Nel libro si propongono cinque diversi livelli di intensità ed in particolare:

- 60 – 65% fc. max cui corrisponde il livello sgambata leggera/ frequenza nei giri di recupero ¹;
- 65 – 70 % fc. max da privilegiare nell'allenamento di resistenza generale;
- 70 – 80% fc max da utilizzare nell'allenamento di capacità aerobica;
- 80 – 85% fc max per l'allenamento di resistenza al lattato;
- > 85% fc max per allenamenti di potenza anaerobica.

Il libro propone quindi una schematizzazione per ottenere in 7 settimane un miglioramento delle proprie prestazioni in base ad un livello di condizione iniziale (i.e. principiante, intermedio, avanzato) ed in cui l'obiettivo risulta incentrato sul miglioramento della condizione aerobica per i principianti, della capacità aerobica per l'intermedio e della resistenza al lattato/potenza anaerobica per l'avanzato. Anche in questo caso non voglio portare alcuna indicazione data dal libro lasciando che lo stesso possa rispondere (o non fugare i dubbi) con maggiore precisione ai quesiti di altri lettori.

Nella parte successiva, quella a mio avviso più interessante, si possono invece trovare alcune indicazioni utili necessari per capire come sono strutturati gran parte dei piani di allenamento o come basare, anche a grandi linee un eventuale programma di allenamento generico. Il fatto che vengano evidenziate non significa che io condivida questi aspetti ... significa solo che le ho trovate particolarmente differenti ed in grado di elevarsi rispetto ad un libro che in molti aspetti non presenta particolari diversità rispetto ad altri testi commerciali.

Gli autori evidenziano alcuni punti fermi alla base di ogni piano; in particolare i principi del:

- sovraccarico: necessità di mettere sotto stress l'organismo al fine di migliorare; di spingere il proprio corpo oltre i normali limiti al fine di consentire il processo di adattamento;

¹ Recupero inteso come stimolazione della circolazione e del processo di allontanamento dell'acido lattico e di altri scarti del metabolismo.

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.

- recupero: al fine di riprendersi dalla fatica degli allenamenti e consentire il processo di riparazione, rigenerazione e miglioramento. Viene riportata una tabella indicativa che evidenzia quanto maggiori siano i tempi di recupero in funzione dell'intensità e della sua durata nell'allenamento/i precedenti ...

| Tipo Esercizio | % su freq. max | Durata esercizio | Tempo Recupero |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Resistenza aerobica | 60 - 70 % | da 0 a 6 ore | entro 8 ore |
| Capacità aerobica | 70 - 80 % | da 30 min a 60 min | da 8 a 10 ore |
| Capacità aerobica | 70 - 80 % | da 75 min a 120 min | da 24 a 36 ore |
| Resistenza lattato | 80 - 85% | da 15 min a 45 min | entro 24 ore |
| Resistenza lattato | 80 - 85% | da 60 min a 90 min | da 24 a 36 ore |
| Pot. Anaerobica | > 85% | da 10 min a 30 min | da 24 ore a 36 ore |
| Pot. Anaerobica | > 85% | da 30 min a 45 min | da 36 a 48 ore |

- semplicità e sovraccarico nell'area da migliorare: concentrasi su una capacità da allenare (i.e. volata, salita, forza, ritmo, cronometro) per un periodo che gli autori identificano per 4 settimane e successivamente passare ad un'altra componente. Il principio della semplicità/periodizzazione secondo gli autori permetterebbe ai muscoli e ai tessuti coinvolti nello sforzo di adattarsi in maniera specifica e al ciclista di avere un piano semplice e facile da seguire. Al contrario un piano settimanale in cui condividano componenti di allenamento diverse (i.e. un giorno di scatti, un giorno di salite, un giorno di ritmo per la cronometro ed un giorno con una uscita lunga) non permetterebbe di sviluppare in maniera significativa nessuna componente specifica perché verrebbe a mancare un periodo di sforzo e di allenamento specifico in grado di mettere sotto stress l'organismo.
- Progressione nei carichi: al fine di garantire sempre il giusto stress all'organismo.

Nella seconda parte vengono poi presentati alcuni allenamenti specifici; da un lato una prima parte di potenziamento, nel periodo iniziale della stagione, svolta con pesi (non i bici quindi) e rivolta al rafforzamento degli arti inferiori ma anche di quelli superiori ... con pesi (15- 25 ripetizioni con peso leggero per allenare la resistenza, 4-10 ripetizioni con maggiore peso per allenare la forza) ... una parte con sessioni di stretching ed infine alcune sessioni specifiche da fare in bici a seconda del periodo della stagione e della componente da allenare.

In particolare il libro evidenzia alcune sessioni specifiche volte al miglioramento della salita, dello sprint e delle cronometro.

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.

| | Tipo Esercizio | % su freq. max | Freq pedalata | Durata |
|---------------|--------------------------------|------------------------|---|--|
| Salite | Salite ritmo costante | 78 - 83% | da 70 a 85 rpm | da 5 a 15 minuti |
| | Accelerazioni finali | verso fc max alla fine | n.i. | ultimi 500 metri |
| | Scatti | n.s. | n.i. | da 8 a 12 secondi |
| Sprint | Partenze da fermo | n.s. | n.i. | circa 10 secondi |
| | Progressioni alta frequenza | | da 90 a 120 rpm nell'arco dell'esercizio | circa un paio di minuti per arrivare alla frequenza di pedalata e tenerla per 10 secondi |
| | Scatti | n.s. | 110 rpm | circa 40 secondi |
| | Accelerazioni | n.s. | sui pedali | circa 10 secondi |
| | Scatti in discesa | | accelerazione sui pedali, resto esercizio sulla sella | da 5 a 20 secondi |