

DALLA PALESTRA ALLA STRADA



IL MESE DELLA TRASFORMAZIONE

Dopo i mesi invernali dedicati alla palestra, agli sport alternativi e al "lavoro" di potenziamento generico, con l'arrivo della primavera bisogna trasferire i miglioramenti ottenuti con queste attività nel gesto specifico ovvero la pedalata.

Il periodo della trasformazione, quattro settimane circa, è molto importante perché rappresenta l'anello di congiunzione tra il riadattamento muscolare specifico con quello cardiocircolatorio e polmonare.

Il programma d'allenamento proposto ha come obiettivo la trasformazione della forza attraverso alcune metodiche di potenziamento muscolare specifiche e mediante al mantenimento d'alte frequenze di pedalata, che garantisce anche un'ottima attivazione dei sistemi cardiocircolatorio e polmonare.

Con questo allenamento si cercherà l'adattamento ad un lavoro di resistenza dei muscoli maggiormente interessati al gesto specifico (Resistenza Muscolare Specifica –RMS-).

Uno dei metodi d'allenamento ideali per la trasformazione della forza è rappresentato dalle ormai famosissime SFR (ovvero le salite in regime di forza resistente), abbinate ad esercitazioni ad alta frequenza di pedata.

È assolutamente necessario che il carico della RMS si accordi con le capacità individuali: la precisione del movimento deve rimanere inalterata anche in caso di carichi gravosi e di grande intensità muscolare.

Le SFR devono essere adeguate – sia per numero che per durata - al livello di preparazione di ciascun atleta, affinché le articolazioni e i tendini non siano esposti a carichi eccessivi.

Occorre inoltre fare attenzione all'esecuzione corretta: questo allenamento provoca un marcato affaticamento locale che potrebbe influire sulla qualità dei movimenti, modificando la dinamica della pedalata.

LE SFR

Le SFR si eseguono percorrendo una salita di media pendenza, utilizzando un rapporto di sviluppo metrico elevato a basso ritmo di pedalate (55rpm).

E' molto importante stabilire e poi rispettare il giusto volume e la giusta intensità dei carichi, se si vuole garantire l'effetto allenante, individuando il numero totale delle serie la durata d'ogni singola ripetuta, il tempo di recupero, lo sviluppo metrico del rapporto e la pendenza della salita, senza incorrere in sforzi eccessivi.

Inoltre, è fondamentale durante l'esecuzione delle SFR controllare la frequenza cardiaca, che deve essere sempre inferiore a quella della propria soglia anaerobica (tra l'80% e l'85%).

ALLENAMENTO DI TRASFORMAZIONE

SFR

Riscaldamento di circa 30 minuti. SFR in salita di media pendenza, con rapporto 52/53x16/17, ad una cadenza di pedalata di 55 rpm, due serie di tre ripetizioni di due minuti ciascuna con il recupero di 3 minuti l'una dall'altra (recupero completo). Per modulare il carico adeguatamente, si agisce aumentando prima il numero delle ripetizioni, la loro durata (30 secondi per volta), quindi quello delle serie, quindi passando ad un rapporto più lungo, infine "tagliando" o accorciando i tempi di recupero fra ripetizioni e serie stesse. A seconda delle qualità individuali e del grado di allenamento raggiunto.

Al termine dell'esercizio delle SFR, si passa all'agilizzazione in pianura. Si tratta di pedalare in pianura per almeno 20 minuti, con il 41/39x15, ad una cadenza di pedalata di 95 / 100 rpm e ad una frequenza cardiaca equivalente all'80%.