

CICLISMO E ALLENAMENTO PERSONALIZZATO PER CICLOAMATORI

Ne vale la pena?

Sicuramente si se adeguato alle capacità di ognuno di noi e agli obiettivi che ci riproponiamo di raggiungere.
Il tutto senza esasperare e con il fine unico del divertimento che deve essere la base di tutto.

Premessa:

Sicuramente il ciclismo è uno sport di assoluta durezza psico-fisica che a lungo può incidere anche negativamente sul nostro esile fisico. Un' attività misurata e mirata, pianificata in base in base alle nostre aspettative, serve sicuramente per mantenere integro il nostro corpo e la nostra mente.

Con una gestione positiva dell'aspetto mentale i grandi sforzi potranno essere premiati da risultati inattesi e insperati.
Le gambe non vanno fatte girare senza l'ausilio della testa.

Per la pianificazione di eventuali tabelle personalizzate bisogna assolutamente tenere in considerazione alcuni aspetti che potrebbero poi determinare il risultato. In particolare:

- * In che condizione fisica ci troviamo ?
- * Quanto tempo abbiamo a disposizione per allenarci ?
- * Quali obiettivi vogliamo raggiungere ?
- * Come vogliamo raggiungerli e sono in grado di raggiungere i medesimi ?

Questo per non cadere in eccessi o carichi di lavoro che esulano delle nostre possibilità, compromettendo l' equilibrio psicofisico alla base di ogni successo. L'analisi delle possibilità è una fattore che deve prevalere su tutto. Un allenamento graduale, basato ad un miglioramento delle proprie prestazioni dev'essere anzitutto portato e gestito con impegno e divertimento.

Esagerare è assolutamente controproducente. Bisogna calcolare che con il passare degli anni, la fase di recupero diventa sempre vieppiù importante e difficoltosa da gestire. Non bisogna sempre pedalare. Ogni tanto fermarsi risulta determinante per l'ottenimento dei risultati.

Gli specialisti indicano 3 settimane di carico + 1 settimana di riposo (scarico attivo) prima dell' obiettivo prefissato. In base a questo si pianifica l'allenamento.

La mia personale tabella di allenamento si basa su 4 uscite settimanali (+ gara o uscita domenicale) così distribuita:

- * Allenamento di potenziamento (SFR - salita forza resistenza)
- * Allenamento sulla distanza (almeno 4 ore)
- * Allenamento di recupero (in agilità)
- * Allenamento ad alta frequenza (in pianura)

Privilegiamo la qualità a scapito della quantità questo in base alle vostre possibilità. Allenatevi con il cardiofrequenzimetro in relazione alle soglie determinate di anno in anno con una visita medica specialistica.

Se proprio voglio posso far pianificare dagli specialisti delle tabelle ufficiali di allenamento.

L'unico mio consiglio (anche se non sempre risulta facile da applicare) è quello di non assolutamente esagerare.

L'abuso esaspera anche i più tenaci. Prima e dopo l'allenamento fate dello straching.

Siti utili e consigliati per verifica allenamenti e gestione alimentazione:

- www.sportpro.it
- www.foodcompany.it
- www.danielenardello.it
- www.endas.rimini.it
- www.cycling.it

PROGRAMMA DI MASSIMA STAGIONE 2007:

01.2007	02.2007	03.2007	04.2007	05.2007
allenamento di fondo (aerobico)	allenamento fondo (aerobico – anaerobico) <u>½ mese: GP LAIGUEGLIA</u>	allenamento fondo (aerobico - anaerobico)	allenamento fondo ritmato (anaerobico – aerobico)	allenamento fondo ritmato (anaerobico – aerobico) <u>CRONOMETRO ACT</u>
06.2007	07.2007	08.2007	09.2007	10.2007
allenamento fondo ritmato (anaerobico – aerobico) <u>fine mese:PIRENEI</u>	allenamento fondo ritmato (anaerobico – aerobico) <u>.....(GF da definire)</u>	allenamento fondo + recupero (aerobico) <u>10.08: PEDALANDO SOTTO LE STELLE</u>	allenamento fondo ritmato (anaerobico – aerobico)	allenamento fondo ritmato (anaerobico – aerobico) <u>½ mese: GIANETTI DAY</u>
11.2007	12.2007			
riposo attivo allenamento recupero (aerobico)	riposo attivo allenamento recupero (aerobico)			