

Miniguia allenamento sui rulli

Nota importante: Questa miniguia propone degli esercizi piuttosto impegnativi per il fisico, pensati per persone in perfette condizioni fisiche.

Se hai dei problemi di salute o non ti senti bene, non sforzarti per eseguire gli allenamenti proposti.

Questa miniguia contiene delle parti teoriche relative alla misurazione di alcuni parametri. Le informazioni contenute sono tratte da diverse fonti e dalla mia esperienza diretta, per questo motivo potrai trovare delle indicazioni discordanti o leggermente diverse da quello che conosci o hai letto in giro.

Prima di cimentarci all'allenamento sui rulli proposti in questa miniguia è indispensabile conoscere i propri parametri di frequenza cardiaca in base ai quali impostare i vari livelli di lavoro.

Il dato su cui ci basiamo per questi allenamenti è la frequenza cardiaca di Soglia Anaerobica.

Che cos'è la Soglia Anaerobica?

Brevemente, la soglia anaerobica è il limite fino al quale il nostro corpo riesce ad utilizzare l'ossigeno per la creazione di energia. Questo valore può essere riferito alla frequenza cardiaca, alla potenza o alla velocità.

Il parametro più comune e facilmente rilevabile è la frequenza cardiaca.

Oltre questa soglia entriamo nella zona anaerobica, dove il nostro sangue in debito di ossigeno, comincia a creare del lattato (comunemente detto acido lattico, anche se non del tutto correttamente) che viene solo in parte smaltito dall'organismo con conseguente riduzione delle prestazioni.

Una volta definito questo valore di frequenza cardiaca possiamo definire i vari tipi di lavoro in funzione di una percentuale di questo valore.

C'è però bisogno di determinarla.

Come calcolare la frequenza di soglia

Test Conconi

Il test Conconi è ancora oggi il più valido strumento per trovare i valori di soglia, nonostante ci siano alcune voci discordanti sulla sua validità.

Se vuoi avere un test professionale e quindi con dati più attendibili, puoi rivolgerti ad un centro medico – sportivo specializzato.

Tuttavia per il nostro scopo possiamo effettuare un test con un grado di affidabilità soddisfacente anche senza spendere soldi , anche perché sarebbe bene effettuare questa valutazione non solo una volta ma periodicamente almeno ogni 2-3 mesi.

Ecco quindi uno dei metodi per svolgere il test proprio sui rulli. Naturalmente lo puoi fare anche su strada, ma in quel caso avrai bisogno di un rettilineo pianeggiante piuttosto lungo e sgombro da traffico , stop e semafori. Inoltre in strada sei sottoposto alle variabili atmosferiche come il vento e alle sconessioni dell'asfalto che rischiano di rendere poco efficace la valutazione.

Sui rulli invece **potrai sempre ricreare le medesime condizioni per i test che farai periodicamente.**

Ecco praticamente come fare:

Anzitutto hai bisogno di un tipo di rulli che ti permetta di misurare la velocità.

Se utilizzi i roller classici non avrai problemi visto che anche la ruota davanti gira e quindi potrai usare i dati del tuo ciclo computer.

Se invece utilizzi i rulli tipo home trainer, non tutti i modelli permettono la misura della velocità. In questo caso puoi usare l'escamotage di montare il rilevatore di velocità sulla ruota posteriore.

In secondo luogo hai bisogno di un cardiofrequenzimetro e di un metodo per annotare i dati.

Se usi un ciclocomputer con possibilità di memorizzare gli intervalli di frequenza cardiaca e di scaricare i dati sul pc, non hai nessun problema, in caso contrario non ti preoccupare, puoi chiedere ad una persona di assisterti ed annotare i dati oppure puoi fare da solo utilizzando un registratore vocale,(oggi quasi tutti i lettori mp3 e i telefonini hanno questa funzione.)

Miniguia di allenamento sui rulli

- Comincia con 15 minuti di riscaldamento ad andatura blanda con frequenza di pedalata attorno a 100 RPM. In questa fase non devi effettuare sforzi ma solo preparare il corpo ad affrontare il test.

Inizio del test:

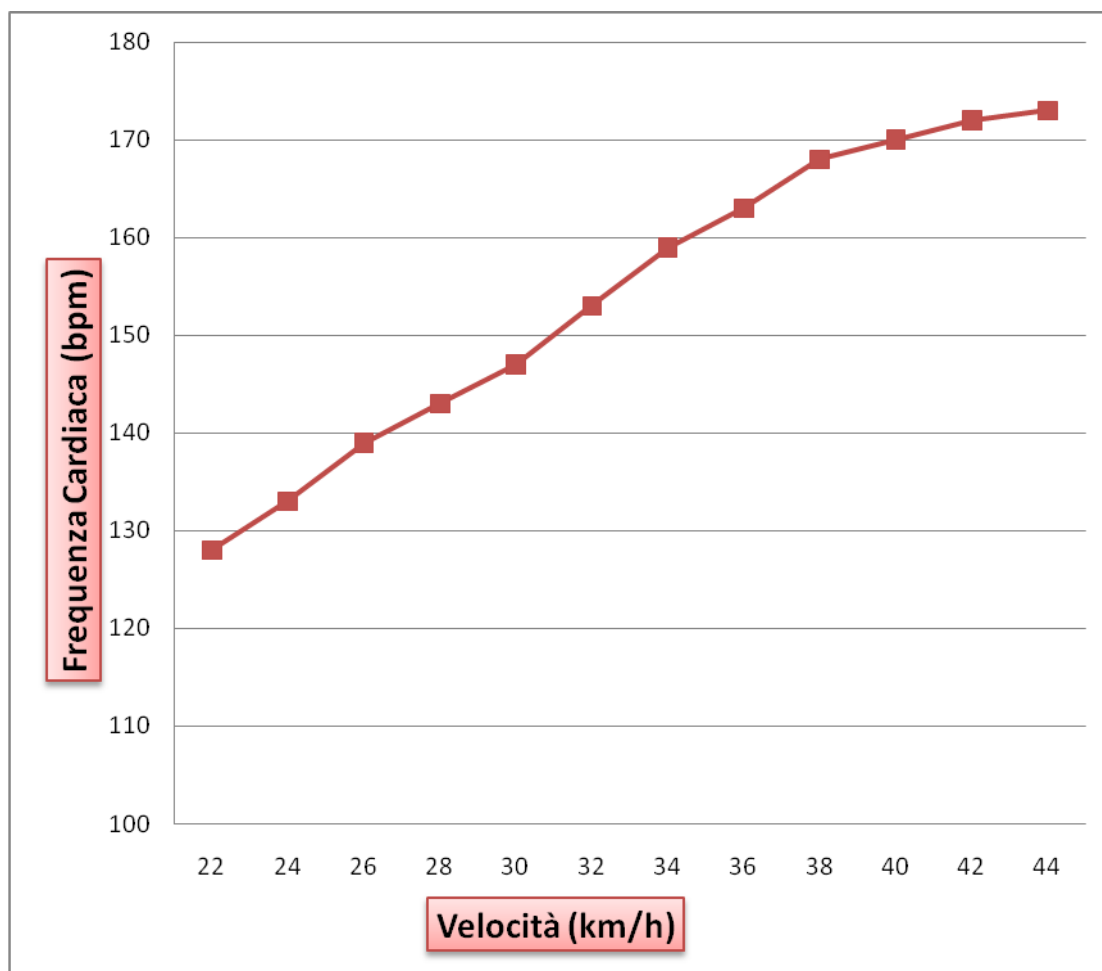
- Parti ad una velocità di 20 km/h e mantienila costante per 60 secondi
- Incrementa la velocità di 2 km/h e mantienila costante per altri 60 secondi e poi continua a incrementare e mantenere ogni 60 secondi.
- Ad ogni scadere dei 60 secondi registra il relativo valore di frequenza cardiaca.
- Continua così fino a quando arriverai al punto in cui non riuscirai più ad aumentare la velocità, a questo punto mantieni l'andatura massima per qualche secondo e poi recupera per una decina di minuti ad andatura blanda con frequenza di pedalata di 100 – 110 RPM.

Ora recupera di dati e trascrivili in una tabella di questo tipo (dati di esempio):

Velocità (Km/h)	Frequenza (Bpm)
22	128
24	133
26	139
28	143
30	147
32	153
34	159
36	163
38	168
40	170
42	172
44	173

Miniguia di allenamento sui rulli

Ora crea un grafico simile a quello sotto riportato (lo puoi fare con excel o semplicemente usando un foglio a quadretti con carta e matita) ed incrocia i dati di velocità e pulsazioni rilevati ad ogni intervallo di 60 secondi.

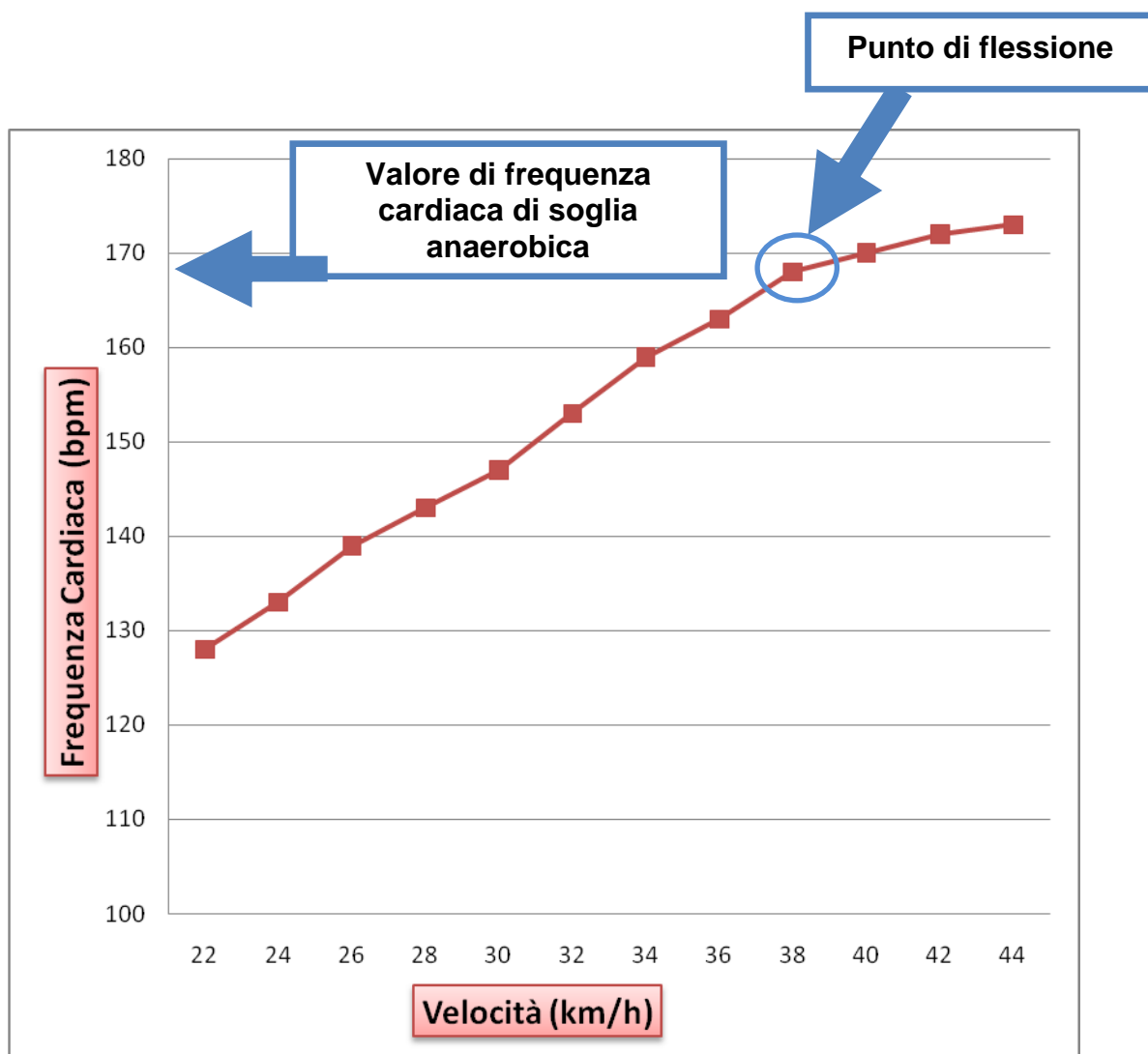


Se il test è eseguito correttamente, noterai nella **parte iniziale** come **l'aumento della frequenza cardiaca** sia **proporzionale all'aumento della velocità**, quasi a creare una linea retta (vedi grafico sotto).

L'andamento di questa linea di tendenza è ascendente fino ad un certo punto in cui ha una leggera flessione e si nota che i battiti non aumentano più in modo direttamente proporzionale alla velocità ma con una tendenza leggermente minore.

Il valore di frequenza cardiaca corrispondente a **questo punto di flessione** **corrisponde** approssimativamente **con il valore della tua soglia anaerobica**.

Non è sempre facile individuare questa flessione che in alcuni casi è poco accentuata, per questo motivo è consigliabile eseguire il test più di una volta lasciando però passare qualche giorno tra un test e l'altro.



Ora che conosci la tua frequenza cardiaca di soglia (FCS), puoi calcolare gli intervalli cardiaci per i tuoi vari allenamenti. A noi in questo caso interessano i valori prossimi alla FCS ma per completezza di informazione riporto le 5 zone di allenamento in funzione della FCS.

Partendo dal valore calcolato di FCS ,compila ora tutti i campi e tieni a mente la riga evidenziata.

	% della FCS	I tuoi valori
RA Recupero Attivo	< 80%	< _____
RE Resistenza	80 – 89%	_____ - _____
RI Resistenza Intensiva	90 – 99%	_____ - _____
SA Soglia Anaerobica	100 – 104%	_____ - _____
PO Potenziamento	105 – 110%	_____ - _____

Nelle tabelle di allenamento trovi delle indicazioni circa la zona cardiaca entro cui mantenerti, es. RI – SA – PO-

N.B. Il cuore nei cambiamenti di ritmo, ha bisogno di un tempo di adattamento che varia da persona a persona. Usa questi dati solo come indicazione di massima ma non essere troppo fedele al cardiofrequenzimetro.

Impara piuttosto ad ascoltare i segnali del tuo corpo e a regolarti di conseguenza secondo il livello di sforzo percepito come spiegato nel prossimo paragrafo.

Sforzo percepito – “Scala di Forza”

Per la determinazione dell'intensità con cui spingere sui pedali durante l'esecuzione delle tabelle utilizziamo una scala di sforzo percepito che chiameremo “**Scala di Forza**” in una scala da 1 a 10 secondo la seguente tabella:

Forza1	“Sforzo Minimo”	RA Recupero Attivo
Forza2		
Forza3	“Moderato”	
Forza4	“Abbastanza Duro”	RE Resistenza
Forza5		RI Resistenza Intensiva
Forza6	“Sforzo Elevato”	SA Soglia Anaerobica
Forza7		
Forza8	“Molto Molto Duro”	
Forza9	“Sforzo Massimo” (sprint)	PO Potenziamento
Forza10		

Come puoi notare, definito in questo modo la scala di sforzo percepito, puoi utilizzare le tue sensazioni personali, senza essere vincolato troppo a valori precisi del cardiofrequenzimetro.

Pedalare con una gamba sola

All'inizio di ogni tabella, dopo il riscaldamento, ho inserito 4 serie da 1 minuto da svolgere con una sola gamba. Ti consiglio di sganciare la scarpetta dal pedale e appoggiare il piede all'indietro, sopra al supporto del trainer o come meglio ti trovi.

Questo esercizio serve per permettere al tuo cervello di concentrarsi singolarmente su tutte le fasi della pedalata, contribuendo così a memorizzare i movimenti corretti ed eseguire una pedalata più rotonda e quindi più efficiente.

Esercizio n.1 – Allenamento di agilità

Abbiamo più volte trattato nel blog, dell'importanza di pedalare con alte cadenze e abbiamo visto quali siano i benefici in termini di rendimento e minor stress per muscoli e giunture.

L'agilità però va allenata con allenamenti specifici, e i rulli sono lo strumento ideale per fare questo.

Questo esercizio di 35 minuti può essere fatto da solo oppure inserito all'inizio o alla fine di una seduta sui rulli più lunga.

Tempo	Durata	Scala di Forza	Cadenza RPM	Note
0:00	5 min	2-3 / 10	90 - 100	Riscaldamento
5:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba DX
6:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba SX
7:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba DX
8:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba SX
9:00	1 min	3 / 10	90 - 100	Entrambe le gambe in agilità
10:00	5 min	3 / 10	100 - 120	Super agilità senza saltare sulla sella
15:00	2 min	3 / 10	90	Agilità normale
17:00	5 min	3 / 10	100 - 120	Super agilità senza saltare sulla sella
23:00	2 min	3 / 10	90	Agilità normale
25:00	5 min	3 / 10	100 - 120	Super agilità senza saltare sulla sella
30:00	5 min	2-3 / 10	80 - 100	Defaticamento
35:00				Esercizio Completo

Esercizio n.2 – Allenamento di resistenza intensiva

Se pensiamo all'allenamento come ad una piramide, la base è costituita dalla resistenza.

Gli allenamenti di resistenza dovrebbero durare almeno un paio d'ore per permettere al nostro corpo di lavorare bene e incrementare la capacità aerobica ed è certamente meglio farli in strada.

Per non rendere troppo noioso questo allenamento sui rulli, possiamo concentrare in un ora e mezza un allenamento che migliora la capacità aerobica, con intervalli a livello di Resistenza Intensiva, a ridosso della soglia anaerobica.

Tempo	Durata	Scala di Forza	Cadenza RPM	Note
0:00	5 min	2-3 / 10	90 - 100	Riscaldamento
5:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba DX
6:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba SX
7:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba DX
8:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba SX
9:00	1 min	3 / 10	90 - 100	Entrambe le gambe in agilità
10:00	5 min	5 / 10	80 - 90	Abbastanza duro a livello di RI
15:00	10 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
25:00	5 min	5 / 10	80 - 90	Abbastanza duro a livello di RI
30:00	10 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
40:00	5 min	5 / 10	80 - 90	Abbastanza duro a livello di RI
45:00	10 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
55:00	5 min	5 / 10	80 - 90	Abbastanza duro a livello di RI
1:00:00	10 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
1:10:00	5 min	5 / 10	80 - 90	Abbastanza duro a livello di RI
1:15:00	10 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
1:25:00	5 min	2-3 / 10	80 - 100	Defaticamento
1:30:00				Esercizio Completato

Esercizio n.3 – Allenamento alla Soglia Anaerobica

Allenarsi a ad un regime di frequenza cardiaca prossimo a questa soglia (in realtà si andrà un po' sotto e un po' sopra ad esso) migliora la resistenza aerobica poiché stimola l'organismo ad essere più efficiente nel fornire ossigeno ai muscoli, quindi migliora la capacità di resistere a sforzi intensi e prolungati nel tempo e ai cambi di ritmo.

Tempo	Durata	Scala di Forza	Cadenza RPM	Note
0:00	5 min	2-3 / 10	90 - 100	Riscaldamento
5:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba DX
6:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba SX
7:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba DX
8:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba SX
9:00	1 min	3 / 10	90 - 100	Entrambe le gambe in agilità
10:00	4 min	5-6 / 10	80 - 90	Sforzo elevato tra RI e SA
14:00	1 min	8-9 / 10	90 - 100	Sforzo molto duro/massimo
15:00	3 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
18:00	4 min	5-6 / 10	80 - 95	Sforzo elevato tra RI e SA
22:00	1 min	8-9 / 10	90 - 100	Sforzo molto duro/massimo
23:00	3 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
26:00	4 min	5-6 / 10	80 - 90	Sforzo elevato tra RI e SA
30:00	1 min	8-9 / 10	90 - 100	Sforzo molto duro/massimo
31:00	3 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
34:00	3 min	5-6 / 10	80 - 90	Sforzo elevato tra RI e SA
37:00	30 sec	8-9 / 10	90 - 100	Sforzo molto duro/massimo
37:30	3.5 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
41:00	3 min	5-6 / 10 ^c	80 - 90	Sforzo elevato tra RI e SA
44:00	30 sec	8-9 / 10	90 - 100	Sforzo molto duro/massimo
44:30	3.5 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
48:00	3 min	5-6 / 10	80 - 90	Sforzo elevato tra RI e SA
51:00	30 sec	8-9 / 10	90 - 100	Sforzo molto duro/massimo
51:30	30 sec	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
52:00	30 sec	8-9 / 10	90 - 100	Sforzo molto duro/massimo
52:30	30 sec	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
53:00	30 sec	8-9 / 10	90 - 100	Sforzo molto duro/massimo
53:30	6.5 min	3 / 10	90 - 100	Defaticamento
1:00:00				Esercizio Completato

Esercizio n. 4 Simulazione Salita

Questo esercizio di potenziamento, simula una lunga salita. E' composto da 3 intervalli da 12 minuti suddivisi ognuno in 3 intervalli di 4 minuti. Ogni 4 minuti devi incrementare la resistenza dei rulli e usare un rapporto più duro per ridurre il numero di pedalate. Cerca di mantenere una velocità costante nonostante il variare della cadenza e della resistenza. La frequenza cardiaca aumenterà ad ogni intervallo, ma cerca di mantenerti sul limite della soglia anaerobica.

Tempo	Durata	Scala di Forza	Cadenza RPM	Note
0:00	5 min	2-3 / 10	90 - 100	Riscaldamento
5:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba DX
6:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba SX
7:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba DX
8:00	1 min	4 / 10	70 - 90	Solo gamba SX
9:00	1 min	3 / 10	90 - 100	Entrambe le gambe in agilità
10:00	4 min	5-6 / 10	90 - 95	Resistenza dura – basse RPM Zona tra RI e SA
14:00	4 min	5-6 / 10	80 - 90	Aumenta resistenza-diminuisci RPM Zona tra RI e SA
18:00	4 min	5-6 / 10	70 - 80	Resistenza massima – diminuisci RPM Zona tra RI e SA
22:00	5 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
27:00	4 min	5-6 / 10	90 - 95	Resistenza dura – basse RPM Zona tra RI e SA
31:00	4 min	5-6 / 10	80 - 90	Aumenta resistenza-diminuisci RPM Zona tra RI e SA
35:00	4 min	5-6 / 10	70 - 80	Resistenza massima – diminuisci RPM Zona tra RI e SA
39:00	5 min	3 / 10	90 - 100	Recupero in agilità ritmo di RE
44:00	4 min	5-6 / 10	90 - 95	Resistenza dura – basse RPM Zona tra RI e SA
48:00	4 min	5-6 / 10	80 - 90	Aumenta resistenza-diminuisci RPM Zona tra RI e SA
52:00	4 min	5-6 / 10	70 - 80	Resistenza massima – diminuisci RPM Zona tra RI e SA
56:00	9 min	3	90 - 100	Defaticamento in agilità
1:05:00				Esercizio Completato

E' ora di pedalare!

Ora non ti resta che posizionare la tua bici sui rulli e pedalare. Gli esercizi proposti non sono che un esempio dei molti allenamenti che si possono fare. Il problema principale dei rulli è sempre il solito: la noia!

Seguendo le indicazioni precise delle tabelle, hai comunque la possibilità di essere concentrato sul lavoro da svolgere, devi controllare la frequenza cardiaca, la cadenza di pedalata, il rapporto ecc. quindi la seduta diverrà meno noiosa.

Se vuoi che i rulli **siano davvero non solo utili ma anche divertenti** allora c'è **Turbo Rulli** di cui trovi maggiori informazioni cliccando sotto:

<http://www.ciclismopassione.com/turborulli1files/salespageturborulli.html>

Altre risorse utili per la tua preparazione:

Ebook “ Tecniche Vincenti Ciclismo”

<http://www.ciclismopassione.com/tecnichevincenticiclismo/salespage.html>

Video Corso : “Turbo Pedalata”

http://www.ciclismopassione.com/turbo_pedalata/salespagetp.html

Puoi liberamente inoltrare questa miniguia a tutti gli amici che pensi potrebbero trarne benefici, ti chiedo solo di non modificare il contenuto e le referenze di chi lo ha creato.

Ricordati che i rulli sono il punto di partenza per la costruzione di una nuova ed entusiasmante stagione in sella alla nostra passione.

Questa guida è dedicata alla realizzazione delle tue piccole-grandi imprese!

Grazie e buone rullate!

Davide

www.ciclismopassione.com

P.S. Come al solito se ti va di esprimere il tuo parere puoi lasciare un commento sul blog.