

Preparare una uscita impegnativa in bicicletta

L'ULTIMA SETTIMANA



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

agosto 2023

Qualcuno ha detto che l'allenamento deve essere come il bere: per divertirti devi sapere quando fermarti!

A parte la similitudine più o meno indovinata con l'alcool, rimane il fatto che se si prepara una uscita particolarmente impegnativa – sia una Granfondo, un passo dolomitico o, più semplicemente, una uscita difficile con gli amici della domenica – non si può sempre andare a tutta. Bisogna fermarsi un po' prima dell'evento per far sì che le nostre “batterie” non arrivino scariche all'appuntamento.

In questo breve intervento analizziamo cosa dovremmo fare nell'ultima settimana prima della prova.



Naturalmente diamo per scontato che si sia fatta una buona preparazione di almeno otto settimane, una preparazione che abbia migliorato le nostre doti di “fondo”, cioè di resistenza alla fatica sia in termini di quantità (durata dello sforzo) che di qualità (tipo di sforzo che prevediamo di fare, esempio classico le salite).

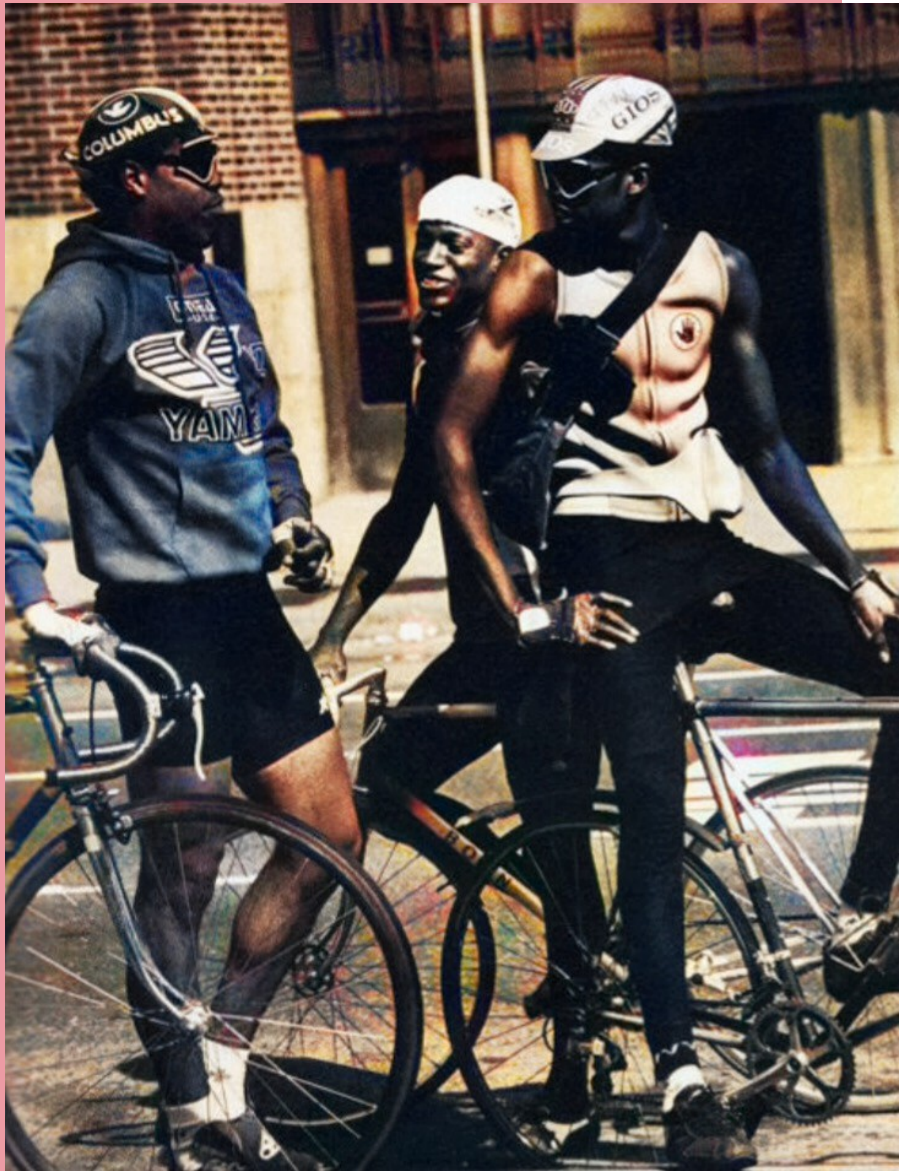
Diamo anche per scontato che sulla base dell'esperienza abbiamo imparato ad alimentarci e ad idratarci in maniera conveniente.

A margine inseriamo i link ad alcuni articoli pubblicati sull'argomento nel nostro sito.



Come si è detto l'importante è costruire una buona base di allenamento che ci permetta di migliorare la nostra condizione fisica e ci garantisca di affrontare l'evento in condizioni psicologiche rassicuranti, cioè convinti di potercela fare senza arrivare al termine "finiti" (cioè sfiniti).

Se vogliamo fare una uscita impegnativa che dura 4 o 5 ore non c'è bisogno di fare allenamenti sfibranti della stessa durata: bastano e avanzano uscite di 3 ore e, magari, una uscita di 4 o 5 ore tre settimane prima dell'evento, tanto per saggiare l'abitudine del nostro fisico a stare tanto tempo in sella.



Quando si arriva all'ultima settimana ... che fare?

Se seguiamo una tabella, dovremmo interromperla. Questo non vuol dire smettere di andare in bicicletta ma “allentare” la durata e l'intensità delle uscite / allenamenti.

L'allenamento, come sappiamo, provoca uno stress sul nostro fisico che a breve termine si manifesta con un certo affaticamento. Negli ultimi giorni dobbiamo quindi evitare questo affaticamento ma lasciare che il lavoro svolto precedentemente “dia i suoi frutti”.

Non dobbiamo sentirci in colpa se nell'ultima settimana non ci alleniamo con la stessa intensità delle settimane precedenti: dobbiamo capire che arrivati a sette giorni dalla prova impegnativa, nessun allenamento intenso migliorerà significativamente le nostre prestazioni.

Nell'ultima settimana dovremo curare il sonno, l'alimentazione e l'idratazione e allenarci il “giusto” per mantenere il nostro fisico pronto alla prova.



Questo vuol dire diminuire la durata delle uscite di circa un terzo: esempio se siamo abituati a fare tre uscite di un'ora e mezza, dobbiamo fare due uscite di un'ora e, magari, il giovedì fare un'uscita un po' più lunga. Se siamo abituati a fare tre uscite di 3 o 4 ore, dobbiamo farne due di due ore e il giovedì una di tre ore.

Non devono essere uscite di completo ricupero ma dobbiamo resistere alla tentazione di metterci in gioco affrontando, per esempio, a “tutta” una salita. Faremo invece la salita a passo regolare, senza sprecare inutilmente le energie.

Naturalmente ognuno conosce bene le proprie capacità e quindi può modulare al meglio questa settimana di “allenamento ridotto”.



Importante: tre o quattro giorni prima dell'evento inizieremo anche ad assumere più carboidrati del normale, ma senza esagerare: come è noto il nostro fisico non è un recipiente che è possibile riempire senza limite. Dopo un certo livello, i carboidrati che prendiamo non servono più a nulla.



APPENDICE

Tabella dell'ultima settimana di allenamento prima di una prova impegnativa con quattro uscite

tratto da <https://trainright.com/tapering-week-before-race/>

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Riposo	60 minuti ritmo moderato	Riposo	3:00-4:00 ore ritmo costante. Assicurati di mangiare e bere!	Giro di recupero di 45 minuti	60 minuti a ritmo moderato, con 3 esercitazioni di pedalata ad alta cadenza e bassa resistenza da 3 minuti, 5 minuti di intervallo tra ogni esercizio.	IL GRANDE GIORNO!



ARTICOLI PUBBLICATI SUL NOSTRO SITO

<https://www.usv1919.it/con-cosa-alimentarsi-durante-le-lunghe-uscite-in-bici.htm>

<https://www.usv1919.it/preparare-una-uscita-in-bici-di-una-giornata.htm>

<https://www.usv1919.it/guida-rapida-all-alimentazione-dei-ciclisti-come-rifornirsi-per-uscite-di-ogni-lunghezza.htm>

<https://www.usv1919.it/IL-CARBURANTE-PER-LE-LUNGHE-USCITE-IN-BICICLETTA.htm>

<https://www.usv1919.it/IL-RECUPERO-DOPO-UN-USCITA-INTENSA.htm>

<https://www.usv1919.it/L-ALIMENTAZIONE-PER-LE-LUNGHE-USCITE-D-INVERNO.htm>

<https://www.usv1919.it/MANGIAR-BENE-PRIMA-DI-UNA-USCITA-IMPEGNATIVA.htm>

<https://www.usv1919.it/Dieci-trucchi-per-scalare-le-grandi-montagne.htm>

<https://www.usv1919.it/COME-ALIMENTARSI-DURANTE-UNA-LUNGA-USCITA.htm>

<https://www.usv1919.it/COME-AFFRONTARE-UNA-SALITA-IMPEGNATIVA.htm>

<https://www.usv1919.it/Come-preparare-una-Granfondo.htm>

