

Ottenere il massimo dai brevi giri in bici

A tutti piacerebbe poter avere tanto tempo libero da dedicare alla bici. Purtroppo non è così. Specie d'inverno quando le giornate sono corte. Si può comunque cercare di ottenere il meglio anche da uscite brevi fatte la mattina presto, nella pausa pranzo o poco prima dell'imbrunire.

Quelle che seguono sono i consigli che Selene Yeager e Leslie Bonci hanno pubblicato su Bicycling del 21 febbraio 2017.



30-45 minuti

Allenamento 1

Riscaldarsi per 10 minuti. Quindi iniziare ad andare a tutta per 30 secondi. Recuperare pedalando agili per due minuti e mezzo. Ripetere per quante volte si vuole (12 volte è l'ideale). Terminare l'uscita con un paio di minuti di recupero tranquillo e il gioco è fatto. Questo allenamento potrebbe non sembrare molto, ma chi lo fa si accorge che si tratta di un impegno non

indifferente; per questo non conviene farlo per più giorni consecutivamente, o per più di due volte la settimana.

Il vantaggio: la ricerca dimostra che anche i ciclisti esperti possono migliorare il loro VO2 Max del tre per cento e la velocità di base di oltre il quattro per cento in sole quattro settimane facendo serie di intervalli di 30 secondi.

Allenamento 2

Pedalare ad una cadenza "normale" per cinque minuti. Quindi scalare su un rapporto più piccolo e aumentare la cadenza nel modo più veloce possibile mantenendo la parte superiore del corpo ferma e la pedalata non scomposta. Nel momento in cui si inizia a rimbalzare sulla sella, rallentare in modo da ritornare "composti". Mantenere questa cadenza per un minuto. Quindi, recuperare per tre minuti. Ripetere per un totale di 6-8 intervalli e poi recuperare prima di scendere dalla bici. Poiché lo sforzo è più ridotto rispetto all'allenamento 1, nelle uscite seguenti aumentare la durata dei giri veloci e diminuire il recupero.

Il vantaggio: Aumentare la cadenza naturale può migliorare l'efficienza spostando parte dello sforzo dai muscoli delle gambe al sistema cardiovascolare. Se si ha una stazza notevole, ci vorrà del tempo prima di abituarsi ad una cadenza di pedalata più elevata. I giri brevi sono il momento perfetto per esercitarsi.

Allenamento 3

Quando è stata l'ultima volta che ci siamo completamente disconnessi, abbiamo preso la bici e abbiamo fatto un giro come un bambino? Lasciamo i computer, le tabelle e i pantaloncini imbottiti, inforchiamo una bici - *qualsiasi* bici - e andiamo all'ufficio postale, al parco, ovunque si voglia o si debba andare. Godiamoci la sensazione dell'aria sulla pelle, il panorama e le strade della città o del paese e le immagini e i suoni del nostro percorso locale.

Il vantaggio: un movimento facile senza sforzo allenta le gambe, aiuta il corpo a riprendersi dai precedenti sforzi e ci fa sentire felici e ricaricati.



45 - 60 minuti

Allenamento 1

Riscaldarsi per 15 minuti. Quindi portarsi ad alta intensità fino a quando non si arriva a lavorare molto duramente (livello 9 della scala RPE, *vedi sotto*). Tenere questa intensità per tre minuti. Recuperare per tre minuti. Ripetere altre due volte. Terminare l'uscita ad un ritmo moderato, incluso il tempo di recupero.

Il vantaggio: il tuo VO2 massimo è il tuo limite. Per aumentare questo "tetto" è necessario fare sforzi che impegnino a fondo l'apparato respiratorio in modo da aumentare la capacità di ossigeno.

Allenamento 2

Ci sono due modi per fare questo allenamento. Il primo modo sono le ripetizioni sulla stessa salita: riscaldarsi per 10-15 minuti e poi trovare una salita che possa essere fatta con un certo impegno, vale a dire rimanendo ad una soglia "sostenibile" (livello 7 della citata scala RPE). Fare la discesa per ritornare al punto di partenza e comunque recuperare per tre minuti. Ripetere per un totale di 3-5 volte e poi recuperare prima della fine dell'uscita. Il secondo modo di effettuare questo allenamento significa farlo in modo più organico. Prevedere un percorso di 15 / 25 chilometri che preveda da quattro a sei discrete salite. Percorrere le salite con un certo impegno ma senza esagerare (livello 7 RPE) e recuperare convenientemente nelle discese e fra una salita e l'altra.

Il vantaggio: conosciamo bene il mantra: le colline rendono più forte. È vero.

Allenamento 3

Riscaldarsi per 10-15 minuti. Aumentare lo sforzo fino a raggiungere il punto in cui ci si trova sopra la propria zona di comfort (livello 8 della scala RPE), e tenerlo per cinque o sei minuti. Quindi rallentare e pedalare appena sotto il punto di soglia (RPE 6) per cinque minuti. Ripetere per un totale di tre o quattro volte. Si dovrebbe iniziare la ripetizione successiva quando si raggiunge uno stato che è appena superiore a quello del pieno recupero. Quindi raffreddarsi.

Il vantaggio: la "soglia del lattato" è il punto in cui il corpo inizia a produrre più lattato di quanto ne possa assorbire, è il massimo sforzo sostenibile. Con una soglia alta, puoi pedalare davvero duramente, molto prima che le gambe ti "urlino contro". Per alzare la soglia, devi sentirti a tuo agio lavorando oltre quel livello.

Più di un'ora

Allenamento 1:

Riscaldarsi per circa 10 minuti. Aumentare lo sforzo fino a raggiungere un ritmo sufficientemente duro ma che si è in grado di tenere relativamente a lungo (RPE di circa 7 o 8). Resistere per 15 minuti senza mollare. Pedalare agile per tre minuti in modo da recuperare. Ripetere altre due volte. Man mano che si migliora si può aumentare il tempo dello sforzo e diminuire il tempo del recupero finché non si riesce a tenere la medesima intensità di sforzo per una intera ora.

Il vantaggio: ogni ciclista può pedalare duramente per un po' di tempo. Ma i ciclisti di successo non solo hanno la potenza necessaria per scalare una collina o "tappare un buco", ma possono anche sostenere questo tipo di sforzo per molto tempo. Le "ripetizioni" degli sforzi prolungati allenano il corpo ad eliminare il lattato ad intensità più elevate, in modo che aumentino la soglia e aumentino il tuo "ritmo di gara" sostenibile.

Allenamento 2

Trova alcuni amici che riescono a "sgattaiolare via" con i tuoi stessi tempi (la tua pausa pranzo al lavoro è della durata ideale) e abituati a pedalare in gruppo.

Vantaggio: il tempo trascorso in un piccolo gruppo migliorerà il tuo equilibrio e le tue abilità di guida. Inoltre, è dannatamente divertente.

Allenamento 3:

Si tratta di uscire mantenendo una velocità e quindi uno sforzo costante. Sebbene l'intensità complessiva sia solo moderatamente faticosa (RPE 6), è sorprendentemente difficile da sostenere per molti ciclisti. Il ritmo dovrebbe essere tale da respirare con relativa tranquillità e sudare, ma le gambe non dovrebbero "bruciare". Una volta trovato, tenere questo ritmo per tutta la durata dell'uscita.

Il vantaggio: eseguire sforzi a uno stato stazionario per un'ora o più migliora la capacità del corpo di attingere al grasso corporeo immagazzinato come fonte di carburante, migliorando la resistenza e riducendo la dipendenza da carboidrati o glicogeni immagazzinati. Man mano che ci si allena, si pedalerà più a lungo e in modo più confortevole senza affaticarsi, e il ritmo costante diventerà sempre più veloce.

Fonte: <http://www.bicycling.com/training/training-plans/9-ways-to-make-the-most-of-your-short-bike-rides/slide/3>

Scala di percezione dello sforzo - RPE

La Scala di percezione dello sforzo (RPE, Rate of Perceived Exertion), chiamata anche Scala RPE, o Scala di Borg in richiamo al suo inventore, Gunnar Borg, è usata per misurare l'intensità dell'esercizio fisico. Diversamente dalla scala EISE di cui abbiamo parlato in

<https://www.usv1919.it/Le-zone-di-allenamento-nel-ciclismo-LA-SCALA-EISE.htm>

questa non è legata al ciclismo ma vale per ogni tipo di sport. La scala di Borg va da 6 a 20 ma esiste anche una variante che va da 0 a 10. I numeri qui sotto si riferiscono a frasi usate per valutare il grado di difficoltà di un'attività. Ad esempio, 0 (niente) sarebbe come ti senti quando sei seduto su una sedia; 10 (molto, molto pesante) è come ti senti alla fine di un test da sforzo o dopo un'attività molto difficile.

0 - Niente

1 - Molto leggero

2 -

3 - Moderato

4 - Abbastanza pesante

5 - Pesante

6

7 - Molto pesante

8

9

10 - Molto, molto pesante

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17450-rated-perceived-exertion-rpe-scale>

Per chi vuole approfondire la scala Borg originaria e le sue correlazioni con VO2 max e FC max:

https://it.wikipedia.org/wiki/Scala_di_percezione_dello_sforzo

Se hai letto questo articolo potrebbe interessarti anche:

<https://www.usv1919.it/COME-ALIMENTARSI-QUANDO-SI-ESCE-IN-BICICLETTA-DURANTE-LA-PAUSA-PRANZO.htm>

COME ALIMENTARSI QUANDO SI ESCE IN BICICLETTA DURANTE LA PAUSA PRANZO

14-11-2015 / 14-12-2015 - APPROFONDIMENTI



ciclista

Le giornate sono sempre più corte ed è sempre più difficile dare continuità all'attività ciclistica. Per molti l'unico modo è sfruttare la "pausa pranzo": una paio di ore, ma anche meno, due, massimo tre volte la settimana, tempo permettendo. Uno dei problemi da affrontare è però quello dell'alimentazione: cosa mangiare prima ma anche dopo l'uscita? A questo argomento è dedicato l'approfondimento del mese. Buona lettura

 [come alimentarsi quando di esce in bicicletta in pausa pranzo](#)
Dimensione: 217,07 KB