

Perché due uscite brevi sono meglio di una lunga



È meglio fare un giro di 5 ore il sabato seguito da un giorno di riposo la domenica o un giro di 2,5 ore sia il sabato che la domenica? Ci sono argomenti a favore di ognuna di queste scelte ma diamo un'occhiata ai motivi per cui due uscite più corte sono meglio di una lunga.

Due uscite a settimana sono meglio di una

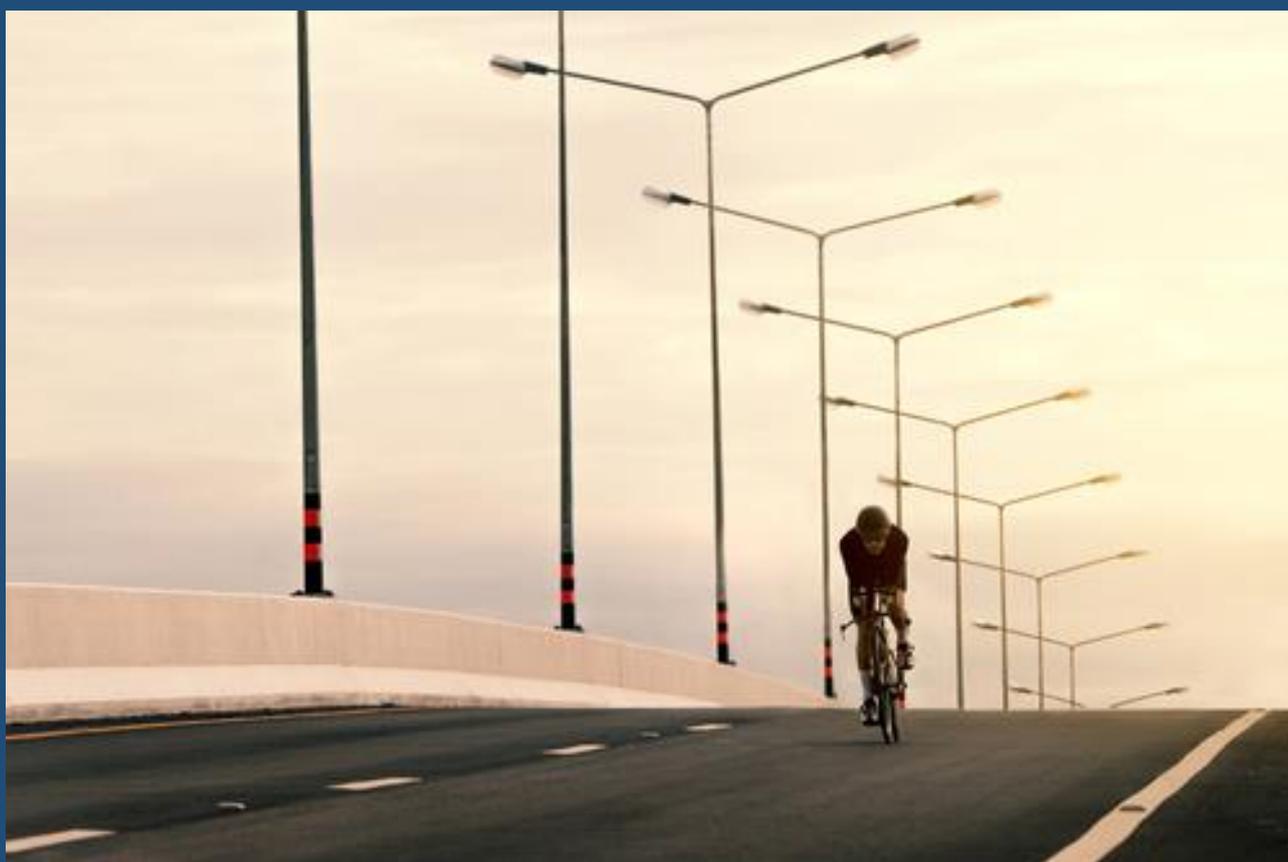
Il motivo principale per scegliere di fare due giri più brevi invece di uno lungo è la frequenza di allenamento. Se sei un ciclista che ha solo circa 5 ore a settimana per andare in bicicletta, allora ti sarà più utile fare due giri a settimana e avere 2-3 giorni di riposo nel mezzo. Se fai un lungo giro, il tuo corpo sarà senza allenamento per 6 giorni consecutivi, il che non è molto efficace.



Recupero più facile

Le uscite più brevi sono sempre più facili da recuperare. Puoi reintegrare i liquidi persi più velocemente e bruciare meno calorie complessive, quindi è più facile reintegrare anche il glicogeno. Ciò significa anche che puoi essere relativamente fresco il giorno successivo per fare una sessione di allenamento di qualità. Inoltre, puoi comunque

essere attivo per il resto della giornata. Un giro molto lungo di oltre 5 ore probabilmente impegnerà, di fatto, gran parte della tua giornata. Questo è importante se non sei un ciclista professionista ma una persona normale che ha anche bisogno di lavorare, socializzare e fare le proprie cose, dentro e fuori casa.



L'allenamento ad intensità è più efficace

Se scegli due corse più brevi, puoi trascorrere le 5 ore combinate a un'intensità maggiore rispetto a quanto faresti concentrando tutte e 5 le ore in una unica uscita. Quindi, la vera domanda è se sia meglio avere due sessioni a un'intensità leggermente superiore o una sessione continua a un'intensità inferiore.

Il fatto è che probabilmente non hai bisogno di più allenamento di resistenza. Fare giri molto lunghi a bassa intensità migliora la tua

resistenza ed efficienza quando poi farai molti chilometri. Ma la maggior parte degli appassionati di ciclismo ha già molta resistenza per finire la prova per la quale si sta allenando. Unica eccezione è quella di quando si preparano certi eventi definiti “ultra” [*dove effettivamente occorre allenarsi a stare molte ore in sella, ndr*]. Ciò di cui i ciclisti di solito hanno bisogno è una maggiore potenza alla soglia del lattato. Ciò consentirà loro di mantenere una velocità maggiore durante la prova per cui si stanno preparando. Una maggiore intensità durante l'allenamento aiuta in questo.



Trascorrere più tempo a intensità inefficaci non fa che aumentare la fatica da cui poi devi recuperare. Puoi migliorare la soglia del lattato e il VO2 max con uscite anche più brevi di 2,5 ore. Quindi, due giri più brevi ti daranno una migliore frequenza di allenamento e adattamenti se il tuo obiettivo è migliorare per affrontare meglio la tua prossima prova.

Tradotto da:



<https://www.welovecycling.com/wide/2020/12/10/training-frequency-why-2-short-rides-are-better-than-1-long-one/>