

COME ALLENARSI SUI RULLI IN TEMPO DI CONFINAMENTO DOMESTICO PER COVID 19

Per coloro che ce l'hanno, l'home trainer è una buona soluzione per superare la mancanza di attività all'aperto o persino per approfittare di questo momento disgraziato per lavorare su alcuni punti deboli.

Descriviamo in dettaglio 9 sessioni di allenamento-tipo.



Rimanere in forma durante questo periodo difficile contribuirà a mantenere alto il morale e a riprendere più rapidamente le normali attività al termine della crisi. Tuttavia, ti consigliamo di evitare sessioni troppo difficili e intensità troppo violente fino a quando non ne sapremo di più, in modo da non rimanere inutilmente “sulla breccia” per 4 o 6 settimane. L'allenamento su un trainer a casa è fisicamente e mentalmente impegnativo, quindi ti consigliamo di gestire i tuoi sforzi a lungo termine! All'inizio, allena il colpo di pedale e la velocità, oltre alla forza, ma senza cercare di rendere le sessioni troppo difficili (compresi soglia e PMA, potenza massima aerobica). Avrai tempo per aumentare la pressione quando vedremo la fine del tunnel.

Alcuni consigli

Pedala in una stanza ariosa. Anche se si tratta di un fenomeno normale, la sudorazione abbondante provocata dal ciclismo sui rulli non aiuta a perdere peso. Pensaci! Quindi evita di vestirti pesante (è consigliabile una tenuta estiva) e, se possibile, tieni a portata di mano una bevanda energetica per limitare la perdita di sali minerali. Ricorda di proteggere la bici (soprattutto la parte anteriore) dalle gocce di sudore acido che possono danneggiare guarnitura, freni, ecc. Per evitare la noia, puoi ascoltare musica o guardare la televisione, dal momento che devi fare i conti con l'inevitabile logorio che questo tipo di allenamento provoca. **Non buttare via tutto dalle prime sessioni!**

1 Obiettivo resistenza

Quando? Almeno una sessione su due durante questo delicato periodo.

Come? È impossibile sostituire la capacità di pedalata di lunga durata fornita da uscite su strada sempre più lunghe. Anche la sudorazione è così eccessiva su un allenatore domestico che sarebbe controproducente fare sessioni troppo lunghe in casa. Tuttavia, il miglioramento delle condizioni fisiche generali richiede un'attività regolare e frequente. Sessioni di questo tipo sull'allenatore domestico consentono di mantenere l'automatismo della pedalata, anche per ritrovarselo nelle uscite su strada. Ciò richiede di pedalare ad un'intensità sufficiente affinché la sessione sia utile.

Durata: da 40 minuti a un'ora. Attendere 5 minuti per l'avvio graduale e 5 minuti per tornare alla calma.

Intensità: dal 70 all'80% della capacità massima, in modo continuo.

Vantaggio: interessante quando si riprende l'allenamento o durante la stagione per scaricarsi un pò.

Svantaggio: diventa noioso molto rapidamente.

2 Obiettivo tecnica di pedalata

Quando? In alternativa o durante la sessione di resistenza.

Come? **Pedalar veloce e / o per lungo tempo in alta stagione richiede un gesto pulito ed economico.** Invece di accumulare infinite uscite su strada per costringere il corpo ad abituarsi a ciò che diventa una seconda natura, sessioni più mirate migliorano le prestazioni muscolari durante lo sforzo. Bisogna dunque lavorare su rapporti estremi per migliorare il successivo coordinamento e ad un ritmo normale. Puoi guidare sia con un rapporto duro, o al contrario con un rapporto estremamente agile, oppure pedalare con una gamba, alternativamente con la destra e con la sinistra.

Durata: da 40 minuti a un'ora. Pianifica un riscaldamento graduale di 10 minuti, nonché un ritorno alla calma della stessa durata. Inserire esercizi da due a cinque minuti, con il rapporto massimo o con quello minimo, alternati a periodi di riposo della stessa durata dell'esercizio. Monitorare la frequenza cardiaca durante l'esercizio in modo che non superi l'80% della capacità massima.

Vantaggio: lavoro divertente e preciso.

Svantaggio: la performance di un trainer domestico non è sempre identica a quella in condizioni reali.

3 Obiettivo lavoro intermittente

Quando? Per il miglioramento delle capacità aerobiche. L'obiettivo è **rompere con la monotonia del lavoro continuo**, per stimolare sia l'adattabilità del corpo che l'interesse della sessione.

Come? **Alternando le frazioni di sforzo con intensità sostenuta, con le frazioni di sforzo con intensità moderata**. Utilizza sia il contachilometri che il cardiofrequenzimetro, il sensore di cadenza o il sensore di potenza se li possiedi.

Durata: da 40 minuti a un'ora. Pianifica un riscaldamento graduale e un ritorno alla calma. Varia i tempi di sforzo e di recupero in “gruppi” di cinque minuti, ad esempio: 1 minuto a intensità intensa con 4 minuti di recupero, quindi 2 e 3 minuti, quindi 3 e 2 minuti e infine 4 e 1 minuto. Tutte le combinazioni sono possibili all'interno della sessione. **L'importante è gestire l'intensità dello sforzo in relazione al tempo assegnato per il recupero. Raggiungere circa l'85% della capacità massima durante l'esercizio, in alternanza con periodi del 50% per il recupero.**

Vantaggio: migliora davvero le condizioni fisiche.

Svantaggio: richiede concentrazione.



4 Obiettivo soglia anaerobica

Quando? Normalmente, una sessione ogni dieci giorni

circa . Date le circostanze, riserverai questo tipo di addestramento per quando si avvicinerà la fine del confinamento.

Come? Possibilmente con un sensore di potenza, sulla bici o integrato con l'home trainer, se in dotazione. **Determina la potenza corrispondente alla soglia dopo un test di laboratorio o utilizza la frequenza cardiaca come indicatore indiretto.** Ma attenzione, con il calore e la disidratazione, che aumentano nella durata dello sforzo, **la frequenza cardiaca tende a sovrastimare leggermente la reale intensità dell'esercizio** . Allo stesso modo, un sensore di potenza utilizzato sulla bici montata su un trainer domestico sottostima leggermente la potenza fornita rispetto allo stesso sforzo compiuto su strada. Contare dal 7 al 10% in meno, a causa del minore attrito. È quindi necessario **adattarsi alle sensazioni di uno sforzo sentito come difficile, ma riproducibile.**

Durata: da 45 minuti a un'ora a seconda del livello. Dopo un riscaldamento di 10 minuti, eseguire tre serie da 5 a 10 minuti a un'intensità molto stabile, tra l'85 e il 90% delle capacità massime. Non superare mai i 10 minuti sul trainer domestico. Recuperare attivamente per un periodo pari a quello dell'esercizio. Termina con 10 minuti di calma.

Vantaggio: ideale per progredire in resistenza.

Svantaggio: sessione vincolante e ripetitiva.

5 Obiettivo frazionamento

Quando? Se fossimo certi che il periodo di confinamento durasse solo 15 giorni, questa è **la sessione chiave per mantenere le condizioni fisiche senza perdita di prestazioni o livello di allenamento**. Siccome, in realtà, non sappiamo quanto durerà questa situazione, riservalo alla fine del periodo annunciato, perché è fisicamente e mentalmente impegnativo.

Come? Per progredire in PMA (potenza aerobica massima), è necessario produrre un alto livello di potenza, il più a lungo possibile durante una sessione affinché questo allenamento sia produttivo. Tuttavia, è dividendo gli sforzi molto intensi, alternati a periodi di recupero attivo, che alla fine è possibile raggiungere il momento più "utile" per lo sviluppo di queste qualità. L'idea è quindi di alternare periodi di sforzo molto intenso con un tempo di recupero maggiore, uguale o inferiore all'orario di lavoro, a seconda del livello.

Durata: da 45 minuti a un'ora, compresi i 10 minuti di riscaldamento e ritorno alla calma. Le durate delle frazioni di sforzo sono variabili e dipendono dalla capacità di mantenere un alto livello di produzione muscolare. Devono essere incrociati con i tempi di recupero. **La progressione avviene aumentando il tempo totale ad alta intensità e diminuendo il tempo dedicato al recupero**. Pertanto, possiamo considerare le frazioni di sforzo da 15 secondi a 1 minuto, con altrettanta ripresa. L'intensità è massima, ma la frequenza cardiaca raggiunge il suo picco solo dopo alcune frazioni di sforzo.

Vantaggio: calibrazione dello sforzo abbastanza semplice sul trainer domestico.

Svantaggio: sessione impegnativa.



6 Obiettivo: PMA con contro-esercizio (esercizio "Gimenez")

Quando? Il cosiddetto modello "Gimenez" offre una serie molto intensa di 45 minuti da eseguire su un istruttore di casa piuttosto che su strada, in particolare per una questione di regolazione dello sforzo. Questo tipo di allenamento deve essere effettuato per mantenersi in forma o in periodi senza competizione. Fa parte di una preparazione rigorosa e precisa, da definire in base agli obiettivi.

Come? Seguendo la scala **ESIE** (Intensità soggettiva della scala dello sforzo, calibrata da 1 a 7) la sessione viene costruita attorno a circa nove serie di 5 minuti che si scompongono come segue: 4 minuti a I3 (cioè appena sotto l'intensità di soglia) e 1 minuto a I5 (sopra la soglia). **La difficoltà principale risiede nel fatto che l'energia fornita durante i quattro minuti a I3 deve essere dosata bene per non esplodere prima dell'intera serie.**

Durata: compreso un riscaldamento e un ritorno alla calma, la sessione dura da 65 a 70 minuti.

Vantaggio: sessione molto completa.

Svantaggio: allenamento molto impegnativo.

SEA o scala **E**STIMATION **S**ubjective del **I**ntensité della **E**xercise

Al fine di utilizzare un linguaggio comune, facilmente comprensibile e riproducibile nei programmi di allenamento, i dirigenti della Federazione ciclistica francese hanno deciso di utilizzare uno strumento costruito da Frédéric Grappe, la scala ESIE. Questo strumento si basa su osservazioni sul campo e permette all'atleta di prepararsi sulla base della sua percezione dell'intensità dello sforzo. Può essere correlato a un'intensità misurata con un sensore di potenza o con un cardiofrequenzimetro, sapendo che in quest'ultimo caso l'indice non è sempre affidabile.

Percezione dell'atleta

I1 -> Nessun dolore muscolare, pedalata facile, conversazione molto facile, affaticamento per diverse ore.

I2 -> Nessun dolore muscolare, facile mantenimento dell'intensità, facile conversazione, affaticamento per tre o quattro ore.

I3 -> Tensioni muscolari, intensità sostenuta, ventilazione stabile, conversazione dolorosa, esaurimento in due ore.

I4 -> Aumento progressivo del dolore muscolare, aumento progressivo della ventilazione ma conversazione controllabile, difficile, esaurimento in venti minuti.

I5 -> Rapido aumento del dolore muscolare, ventilazione rapida e conversazione difficile da controllare, molto difficile, completo esaurimento tra i cinque e i dieci minuti.

I6 -> Estrema sofferenza durante l'esercizio fisico, massimo dolore muscolare, conversazione impossibile, affaticamento nervoso molto significativo, massima iperventilazione alla fine dell'esercizio.

17 -> Nessun dolore muscolare, impressione di un esercizio in apnea, molto importante affaticamento nervoso, iperventilazione e formicolio muscolare alla fine dell'esercizio.

Fonte: Ciclismo e ottimizzazione delle prestazioni , di Frédéric Grappe, edizioni Boeck



rulli vintage USA

7 Obiettivo sprint

Quando? È un tipo di allenamento piuttosto divertente e senza grandi conseguenze, che puoi svolgere durante il periodo di confinamento in casa.

Come? Con un allenatore casalingo che tiene bene la bici, l'idea è quella di lasciarsi andare senza paura di perdere l'equilibrio, alla massima velocità o al contrario alla massima forza, ma sempre in un tempo molto breve, da 7 a 20 secondi al massimo. Il recupero molto tranquillo richiede da 2 a 5 minuti, a seconda della durata dello sprint. Fai attenzione, perché tra uno sprint lungo e uno sprint corto non vengono utilizzate le stesse filiere energetiche. L'impatto sulla formazione e sulla pianificazione è ovviamente diverso.

Durata: con un riscaldamento progressivo e un ritorno alla calma di 10 minuti, una sessione da 30 a 40 minuti può essere sufficiente per lavorare e quindi mantenere le qualità di velocità e rilassamento necessarie per lo sprint.

Vantaggio: sessione facile e divertente.

Svantaggio: richiede un dispositivo molto stabile.



8 Obiettivo recupero attivo

Quando? Per tutto il periodo, a seconda delle esigenze e della voglia.

Come? Pedala tranquillamente con un rapporto leggero, semplicemente per mettere l'organismo in moto ed eliminare così in modo attivo le tossine di una uscita/sessione precedente. Variante 1: inizia tranquillamente con un rapporto leggero e aumentalo di un dente ogni 3 minuti, fino a quando senti un po' di sudore. Variante 2: dopo un riscaldamento di 10 minuti, realizzare due serie molto stabili in agilità al 70/75% delle capacità massime.

Durata: da 20 a 40 minuti, a seconda del contenuto della sessione e della sensazione.

Vantaggio: piacevole seduta che scarica la fatica.

Svantaggio: pochi benefici sulla condizione fisica.

9 Obiettivo competizione virtuale su Zwift o da una traccia GPS importata



Quando? Alcuni giurano sull'efficacia della famosa applicazione Zwift, che ti consente di **progredire su percorsi virtuali in compagnia di altri ciclisti con un avatar e persino di partecipare a competizioni**. È ovviamente il modo più divertente per passare il tempo e aspettare giorni migliori. **Attenzione, tuttavia, allo squilibrio indotto dall'utilizzo di un rapporto eccessivo tra le sessioni svolte ad alta intensità quelle mirate alla resistenza di base, che provoca uno stato di sovrallenamento e un calo delle prestazioni a medio termine.**

Come? Registrati su Zwift con un abbonamento o qualsiasi altra applicazione dello stesso tipo, collega il trainer di casa e registrati per le gare in tempo reale di fronte agli utenti di tutto il mondo.

Durata: da 40 minuti a poco più di un'ora a seconda della durata della gara o del percorso scelto.

Vantaggio: una sessione divertente e frenetica. Siamo coinvolti nel gioco.

Svantaggio: richiede tempo per configurare i dispositivi, a volte sessioni molto impegnative.

Articolo originale:

Coronavirus COVID-19 : quelles séances réaliser sur home-trainer pendant le confinement ?

17 mars 2020 di Guillaume JUDAS

<https://www.3bikes.fr/2020/03/17/coronavirus-covid-19-queelles-seances-realiser-sur-home-trainer-pendant-le-confinement/>