

ZONE D'ALLENAMENTO

Quella che segue è una tabella da utilizzare per le uscite in bicicletta se si ha l'obiettivo di migliorare le proprie prestazioni. Si tratta di una libera interpretazione della scala *EISE (Estimation Subjective de l'Intensité de l'Exercice, Stima soggettiva dell'intensità di esercizio)*, realizzata da Fred Grappe, storico allenatore della equipe Francaise de Jeux (oggi Groupama FdJ) e consigliere scientifico della Fédération française de cyclisme.

La scala considera 7 zone di intensità alle quali corrispondono una "forchetta" di percentuali della Frequenza cardiaca massima (FCM) e della Potenza massima aerobica (PMA), oltre alla durata e alle sensazioni che questi esercizi provocano sul ciclista.

INTENSITA'	ZONA 1	ZONA 2	ZONA 3	ZONA 4	ZONA 5	ZONA 6	ZONA 7
Parola chiave	base	medio	intenso	potenza	massimo	Sprint lungo	Sprint corto
Livello sforzo	leggero	sostenuto	vivace	Soglia anaerobica	estremo	lattico	alattico
Frequenza cardiaca (FCM)	< 70% FCM	70 a 85% FCM	85 a 92% FCM	92 a 97% FCM	97 a 100%	non significativa	non significativa
Potenza (PMA)	30 a 50% PMA	50 a 68% PMA	68 a 78% PMA	78 a 85% PMA	85 a 100% PMA	100 a 180% PMA	180 a 300% PMA
Sensazioni	Nessun dolore, respirazione tranquilla, la fatica appare solo dopo parecchie ore	leggero dolore, inizio di affanno, conversazione quasi normale	Dolori muscolari, conversazione faticosa fatta di poche parole, respirazione corta	Dolori generalizzati specie alle gambe, conversazione problematica, respirazione affannosa	Dolori generalizzati, "morsi" alle gambe, siete "a tutta" conversazione impossibile	Grandi dolori, sofferenza massima e difficile da sopportare a lungo	Nessun dolore (*), iperventilazione
Durata	Parecchie ore	90' circa	30' ad 1 ora circa	10' a 20' circa	5' circa	2' circa	20" circa

Glossario:

FCM, frequenza cardiaca massima, per il calcolo si veda <https://www.usv1919.it/DOSSIER-FREQUENZA-CARDIACA-E-CICLISMO.htm>

PMA, potenza massima aerobica, si veda <https://www.usv1919.it/Salite-e-ciclismo-Qualche-consiglio-per-migliorare-le-prestazioni-vo2max-perdita-di-peso.htm>

Lattico, “Quando la richiesta di energia aumenta, come nei muscoli in attività, l’ossigeno fornito dalla respirazione è insufficiente, alcuni processi metabolici si riducono e si produce meno energia. In più si ha un accumulo di idrogeno (dalla trasformazione del glucosio), che deve essere eliminato. Nell’organismo allora si forma l’acido lattico, che ha lo scopo di eliminare l’idrogeno, consentire ai muscoli di proseguire il loro lavoro e fornire ulteriore energia. L’idrogeno in eccesso si lega all’acido piruvico, una molecola della degradazione del glucosio, formando acido lattico. Dal muscolo l’acido lattico passa nel sangue e quindi al fegato che è in grado di riconvertirlo in acido piruvico. Quando il livello di acido lattico circolante supera la capacità di smaltimento dell’organismo, subentra la fatica muscolare e il dolore.” (<https://www.focus.it/scienza/scienze/perche-si-forma-lacido-lattico>)

Alattico, meccanismo di produzione energetica tipico degli sport che prevedono l'erogazione massima dell'energia in un tempo piuttosto breve;

Si definisce **iperventilazione** una serie frequente di atti respiratori che portano ad una riduzione notevole dell'anidride carbonica nel sangue (<https://it.wikipedia.org/wiki/Iperventilazione>)

() a scanso di equivoci e anche per sdrammatizzare un pò, “nessun dolore” non perché siete svenuti ma perché essendo uno sforzo molto breve i muscoli non fanno in tempo a indolenzirsi durante lo sforzo; ma non vi preoccupate ... vi faranno male subito dopo.*

Per saperne di più (siti in lingua francese):

http://eric-cyclogrimpeur-tour.com/?page_id=2892

<http://www.lepape-info.com/entrainement/entrainement-cyclisme/apprenez-a-calibrer-lintensite-de-vos-seances-dentrainement/>

<http://www.vo2cycling.fr/9-marsupylami/detail/99-0009.html>