

ANDREA COMPAGNONI - H.I.I.T nella frazione di ciclismo - #iorestoacasa

Sappiamo tutti che il momento ci chiede un impegno responsabile molto importante e questo riguarda anche le nostre più forti passioni, che però possono continuare a rimanere parte delle nostre giornate.

Per quel che riguarda l'allenamento nel ciclismo si possono continuare ad effettuare sedute indoor in grado di dare continuità alla nostra preparazione e apportare un buon carico allenante.

La maggior parte di noi può sicuramente contare sulla presenza di un RULLO o CICLOMULINO all'interno della propria dotazione tecnica, con il quale si può lavorare bene anche in casa.

La proposta che presento comprende 3 lavori specifici qualitativi incentrati sull'elemento dell'intermittenza/variazione di ritmo.

Nel primo ci si basa su fasi intermittenti brevi, il secondo ha elementi un po' più lunghi in tenuta, il terzo lavoro vede la presenza di variazioni di ritmo all'interno di blocchi continui di intensità media.

Lascio a voi la scelta dei rapporti e la gestione delle intensità, elementi sempre collegati al livello di preparazione individuale.

Chi dispone di rilevatori di potenza, associati a frequenza cardiaca e di pedalata, può rendere ancora più "precisa" l'esecuzione dell'allenamento.

PRIMA SEDUTA

Riscaldamento

Da 20 a 30' circa, anche in base alle abitudini personali, con qualche elemento di attivazione prima di partire con la parte qualitativa

+ 4' ad intensità di medio introduttivo attivante

+ 15"/45": 15" soglia-45" medio regolare

+ 1' ad intensità aerobica

+ 20"/40": come sopra

+ 1' ad intensità aerobica

+ 30"/30": come sopra

+ 5' ad intensità aerobica con più agilizzazione

+ 30"/30": 30" soglia/30" medio regolare

+ 1' ad intensità aerobica

+ 40"/20" : 40" soglia/20" medio regolare

+ 2' ad intensità aerobica

+ 45"/15" : 45" soglia/15" medio regolare

+ 5' ad intensità aerobica più agilizzata

10/15' di ritmo aerobico controllato maggiormente agilizzato per chiudere

La parte qualitativa si può ripetere più volte, valutando bene il livello prestativo che ci appartiene!

SECONDA SEDUTA

Riscaldamento

Come nella prima seduta

+ 2' medio regolare introduttivo

+ 1' alla soglia gestendo bene la distribuzione dello sforzo

+ 1' ad intensità aerobica

+ 30" soglia completa +1'30" di mantenimento/tenuta ad intensità di ritmo medio

+ 2' ad intensità aerobica facile

+ 1' alla soglia+2' di mantenimento/tenuta ad intensità di medio

+ 4' aerobici facili in recupero

+ 2' ad intensità di medio

+ 2' alla soglia + 2' di mantenimento/tenuta a ritmo medio

+ 7' a ritmo aerobico agilizzato

10/15' facili in scioltezza per chiudere.

In questo caso la parte qualitativa è piuttosto densa e con un buon carico allenante

Chi ha un livello di preparazione elevato, può anche ripetere più serie del blocco specifico, distribuendo bene l'intensità di lavoro

TERZA SEDUTA

Riscaldamento

Come nella prima seduta

+ 3 x 6' ad intensità di ritmo medio di base nel quale inserire cambi di ritmo ad alta intensità

Impostazione:

Primo blocco da 6'

Primo minuto-medio regolare

Secondo minuto-variazione di ritmo da 10" dopo 50"

Terzo minuto-variazione da 15" dopo 45"

Quarto minuto-medio regolare

Quinto minuto-variazione da 20" dopo 40"

Sesto minuto-medio regolare

+ 4' in recupero a ritmo aerobico facile

Secondo blocco da 6'

Primo minuto-variazione di ritmo da 10" dopo 50"

Secondo minuto-variazione come sopra

Terzo minuto-medio regolare

Quarto minuto-variazione di ritmo da 15" dopo 45"

Quinto minuto-medio regolare

Sesto minuto-variazione di ritmo da 20" dopo 40"

+4' in recupero aerobico facile

Terzo blocco da 6'

Come il secondo

Solita fase finale da 10/15' agilizati in scioltezza per finire la seduta.

Questo può sembrare un po' "complicato", ma vi assicuro che appena sarete sulla bici a cambiare ritmo alla fine dei minuti all'interno dei blocchi da 6' indicati, la cosa sarà automatica e fattibilissima.

Stesso discorso sulla gestione della seduta di lavoro e dello sforzo.

Ricordatevi di **IDRATARVI BENE** durante l'allenamento!