

# PREPARAZIONE CICLISMO

## COME ESEGUIRE LE SFR IN SALITA

I contenuti tecnici presenti in questo Pdf non sostituiscono una Preparazione al Ciclismo mirata e personalizzata sul singolo Atleta, ma sono delle **linee guida generali di aiuto a tutti i Ciclisti** che vogliono allenarsi utilizzando la tecnica di potenziamento in salita con il metodo delle Sfr(salita forza resistente).

Le Sfr per il potenziamento in salita si possono eseguire sia con la bici da strada ma anche con la mountain bike, se ti alleni e corri in Mtb ma ti alleni anche con la bici da strada ti posso consigliare di alternare le Sfr su strada e Mountain Bike.

### LA PENDENZA DA UTILIZZARE IN SALITA:

La pendenza da utilizzare in salita varia dal 4% al 6% in relazione al tuo grado di allenamento.

### IL RAPPORTO DA UTILIZZARE PER ESEGUIRE LE SFR:

Dipende dal tuo grado di allenamento, se poco allenato ti consiglio di iniziare, se usi la bici da strada, con il 39 tradizionale, oppure il 34/36 compact, se sei un ciclista avanzato potrai scegliere di utilizzare il 50/53 davanti, se usi la Mtb userai la corona/monocorona più grande, mentre i rapporti da utilizzare nella cassetta posteriore sono soggettivi in quanto la regola generale per la scelta del rapporto è in funzione alla tipologia di percentuale di salita/cadenza/frequenza cardiaca/watt da mantenere in ogni ripetuta di Sfr.

### LA CADENZA(RPM) DA UTILIZZARE:

La cadenza ottimale è di 50 rpm +/-3 rpm di tolleranza durante l'esecuzione, se sei un ciclista agli inizi ti consiglio di iniziare da 55 rpm e dopo un paio di allenamenti scendere a 50 rpm, se sei un ciclista avanzato ti consiglio le 50 rpm medie.

### LA POSIZIONE DA UTILIZZARE PER FARE LE SFR:

La posizione da utilizzare per fare le Sfr in salita è da seduto, con le mani appoggiate sulla parte alta del manubrio cercando di NON tirare con le braccia ma di fare forza solo con le gambe, evitando la pedalata rotonda nell'eseguire le Sfr.

### LA FREQUENZA DEGLI ALLENAMENTI SETTIMANALI:

La frequenza degli allenamenti settimanali per fare le Sfr nel periodo invernale e senza gare è di due volte a settimana, normalmente consiglio i giorni del Mercoledì e Sabato.

Nel periodo dove si incomincia a gareggiare si possono inserire dei richiami di Sfr una volta a settimana ad esempio al Mercoledì. (da valutare assieme all'atleta durante la preparazione)

L'allenamento del Mercoledì con le sfr può durare complessivamente da 90' a 180'/210' di allenamento, consiglio una fase iniziale di riscaldamento di almeno 30' stando tra la z1-z3 watt e la z2-z4bpm, poi si eseguono le sfr in salita, terminate le Sfr ti consiglio 10'/15' di recupero blando a Z1 per poi inserire almeno una salita da 10' da fare in z5/z6bpm-z3/z4watt e 75/85rpm, terminare l'allenamento in z2/z4bpm-z2/z3watt .

Dopo le Sfr del mercoledì, hai due giorni di recupero, al giovedì ti posso consigliare un allenamento di 90'-150' minuti a Range di Bpm di Z3 e a range di Watt di Z2, con una cadenza di 90-110 rpm e con salite fino al 3%, (nelle mie preparazioni al Giovedì inserisco dei lavori specifici differenti e personalizzati) mentre al venerdì riposo o scarico 1h a Bpm Z1 o watt a range di Z1, il Sabato ancora Sfr magari aumentando il tempo totale di allenamento, mentre alla Domenica ti consiglio un'uscita lunga, con salite da almeno 10' fatte anche a ritmo di

soglia anaer. BpmZ6 wattZ4 con rpm in salita sopra le 75 rpm.

Il Lunedì ti consiglio di scaricare con 30'-60' in Z1 90-100 rpm e riposare totalmente al Martedì inserendo degli esercizi di STRETCHING( <http://www.robortocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/> )

Il numero di ripetute e di minuti di Sfr varia in base al grado di allenamento di ogni Atleta.

Esempio con tre schemi di allenamento base di Sfr : a)carico basso, b)carico medio, c)carico alto, da fare due volte a settimana Mercoledì/Sabato :

a)

1a settimana 3 x 3'sfr Z4bpm/Z3watt 50 rpm, recupero 2' in discesa, Z1/Z2 su rulli 90 rpm

2a settimana 4 x 3'sfr Z4bpm/Z3watt 50 rpm, recupero 2' in discesa, Z1/Z2 su rulli

3a settimana 5 x 3'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 2' in discesa, Z1/Z2 su rulli

4a settimana 3 x 3'sfr Z4bpm/Z3watt 50 rpm, recupero 2' in discesa, Z1/Z2 su rulli

b)

1a settimana 3 x 5'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 3' in discesa, Z1/Z2 su rulli

2a settimana 4 x 5'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 3' in discesa, Z1/Z2 su rulli

3a settimana 5 x 5'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 3' in discesa, Z1/Z2 su rulli

4a settimana 3 x 5'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 3' in discesa, Z1/Z2 su rulli

c)

1a settimana 4 x 6'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 4' in discesa, Z1/Z2 su rulli

2a settimana 4 x 7'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 4' in discesa, Z1/Z2 su rulli

3a settimana 4 x 8'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 5' in discesa, Z1/Z2 su rulli

4a settimana 3 x 5'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm, recupero 3' in discesa, Z1/Z2 su rulli

**d)Variazione dell'esecuzione delle Sfr come richiamo nei periodi di gara da fare al Mercoledì**

**Aggiungere a fine sfr, 1 sprint massimale della durata di 20 secondi con rpm > di 80, piu 1 minuto al ritmo gara sostenibile e con rpm > di 80/90rpm ,es:**

**3 ripetute x 5'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm + 20" sprint al max e in fuori sella, rpm> 80 + 1' ritmo gara max da seduto, rpm> di 80/90 + recupero 3'/4'**

**L'INTENSITA DI CARICO IN BPM E IN WATT DA UTILIZZARE NELLE SFR.**

Se utilizzi i bpm,il range di frequenza cardiaca da utilizzare varia dal Fondo Medio al Fondo Veloce,se invece utilizzi i Watt il range da utilizzare varia dalla Z3 alla Z4.

Nel periodo di preparazione invernale e nelle prime settimane di Sfr si puo partire con il Fondo Medio(bpm) e Z3(watt) per poi passare ad un intensita' maggiore dl fondo veloce(bpm) e Z4(watt).

Nel periodo dove si incomincia a gareggiare si possono inserire dei richiami di Sfr una volta a settimana ad esempio al Mercoledì,ad intensita di Fondo veloce(bpm) e Z4(watt),i richiami di Sfr normalmente si fanno in base alle necessita' di ogni atleta in un contesto di preparazione personalizzata e nella valutazione dei suoi feedback.

## CALCOLO TEORICO DEI RANGE DI ALLENAMENTO IN BPM :

Percentuali per il calcolo dei tuoi range in relazione alla tua fc di soglia anaer. 100%

**Allenam. Massimale :** >100%

**Allenam. FC.Soglia Anaer :** 97-100% **Fc soglia +/- 2bpm**

**Allenam. Fondo Veloce :** 90-97% della fc di soglia anaer

**Allenam. Fondo Medio :** 85-90% della fc di soglia anaer

**Allenam. Fondo Lungo :** 80-85% della fc di soglia anaer

**Allenam. Fondo Lento :** 70-80% della fc di soglia anaer

**Allenam. Fondo Scarico:** 50-70% della fc di soglia anaer

### ESEMPIO DI CALCOLO CON UNA FC DI SOGLIA ANAEROBICA DI 170 BPM :

**Z7 All.Massimale :** >172 bpm

**Z6 Soglia Anaer :** 166-172 +/- 2bpm

**Z5 Fondo Veloce :** 154-165

**Z4 Fondo Medio :** 146-153

**Z3 Fondo Lungo :** 137-145

**Z2 Fondo Lento :** 120-136

**Z1 Fondo Scarico:** 85 -119

### CALCOLO DEI RANGE DI ALLENAMENTO IN WATT IN BASE ALLA TUA FTP 60' :

ZONA	DESCRIZIONE	% FTP
1	Recupero attivo	-55
2	Resistenza	56-75
3	Tempo	76-90
4	Soglia lattacida	91-105
5	VO2 Max	106-120
6	Capacità anaerobica	121-150
7	Potenza neuromuscolare	-

**ESEMPIO DI CALCOLO DELLE ZONE DI ALLENAMENTO IN WATT CON UNA FTP DI 60' DI 375 WATT :**

Z7 Potenza Neur/musc. : 564 – max WATT

Z6 Capacita' anaer. : 451 – 563 WATT

Z5 VO2 MAX : 395 – 450 WATT

Z4 Soglia Anaer : 339 – 394 WATT Ftp 60' di 375 watt

Z3 Tempo : 282 – 338 WATT

Z2 Resistenza : 206 – 281 WATT

Z1 Recupero : 100 - 205 WATT

**SUL MIO SITO PUOI LEGGERE ALTRI ARTICOLI DI CICLISMO, [CLICCA QUI](#)**