

L'allenamento delle gambe per la Forza Resistente in Palestra è sicuramente un'alternativa molto valida quando, nel periodo invernale di preparazione,

causa meteo a sfavore o l'assenza dei rulli per l'allenamento indoor, non ci si può allenare per la prima fase di potenziamento della forza resistente, importante per migliorarsi in salita.

Premettendo che spesso, c'è chi inizia (erroneamente) a potenziare le gambe in palestra sulla pressa, utilizzando carichi elevati e prossimi alle 8-10 ripetizioni, che sono più idonei per la costruzione della massa muscolare ed inutili per migliorare la Forza Resistente, tralasciando anche quel periodo di transizione di 2 settimane a carichi moderati progressivi utile per permettere ai nostri tendini e muscoli di prepararsi poi a uno sforzo di resistenza maggiore.

Per chi può allenarsi solo in palestra con l'utilizzo dei pesi ed una bike, la Forza Resistente è la prima qualità su cui lavorare, mentre in seguito si lavorerà sulla forza massimale e forza veloce in base alla tipologia di gara.

Qui sotto consiglio uno schema di allenamento di 4 settimane (3 settimane di carico e 1 settimana di scarico) **da eseguire 1 sola volta a settimana (mercoledì o giovedì, comunque lontano dall'uscita in bici del weekend)**, molto utile per migliorare la forza resistente delle gambe da eseguire su una leg press orizzontale o a 45° o Squat libero (se ben seguiti nella sua esecuzione e se privi di problematiche articolari, muscolari, posturali importanti), associata ai lavori di trasferimento sulla bike della palestra :

1a SETTIMANA:

-15' di Bike a fondo lungo, 90-100 rpm (80-85% delle fc di soglia anaer.)

-Leg press 1x20 ripetiz.

-2' di bike come recupero a fondo lungo 90rpm

-Leg press 1x20 ripetiz.

-2' di bike come recupero a fondo lungo 90rpm

-Leg press 1x20 ripetiz.

-2' di bike come recupero a fondo lungo 90rpm

-Leg press 1x20 ripetiz.

-15' di Bike a Fondo Medio, 90rpm (85-90% della fc di soglia anaer.)

-10'-20' di Bike a Fondo Lento, 95-105rpm (70-80% della fc di soglia anaer.)

2a SETTIMANA: portare le ripetizioni della leg press a 1x30

3a SETTIMANA: portare le ripetizioni della leg press a 1x40

4a SETTIMANA: si scarica, portare le ripetizioni della leg press a 1x20

NOTE: i carichi da utilizzare sulla pressa devono essere tali da permettere di eseguire le ripetizioni assegnate ma non di più, se ad esempio si arriva alla 20esima ripetizione e si valuta che si possono fare ancora 3 o 4 ripetizioni, significa che il carico è leggero e va leggermente aumentato.

CALCOLO TEORICO DELLA FREQUENZA DI SOGLIA

Calcolare in modo approssimativo il valore di frequenza cardiaca corrispondente alla propria Soglia anaerobica è piuttosto semplice e veloce. Basta infatti sottrarre a 220 la propria età e moltiplicare il risultato per 0,935.

Qui un esempio:

un soggetto di 35 anni avrà una frequenza cardiaca massima uguale a $220-35=185$ bpm battiti per minuto

La sua frequenza corrispondente alla Soglia anaerobica è uguale a: $185*0,935 = 173$ bpm.

Questo calcolo è valido per un soggetto allenato con un efficace smaltimento dell'acido lattico prodotto.