

Potenziamento in salita con le Sfr Alternate



Roberto Casati

Preparatore Ciclismo

www.robortocasati.com

www.facebook.com/preparatoreciclismo

Il potenziamento in salita con le Sfr alternate e' un metodo alternativo indicato per i ciclisti agonisti che vogliono potenziarsi e migliorarsi in salita durante il periodo invernale o richiamare la forza senza tralasciare il ritmo gara durante il periodo delle gare. L'allenamento consiste in piu' ripetute in salita continuando a salire alternando per tot minuti e per piu' volte le classiche sfr con il ritmo di soglia anaerobica in salita,lavorando in progressione con la cadenza di pedalata.

Vediamo come programmare l'allenamento

1° Step : A quale range di frequenza cardiaca lavoriamo ?

Il range cardiaco da utilizzare nelle Sfr e' quello del Fondo Veloce F.VE(90-97% della fc di soglia),da alternare con il range cardiaco di soglia anaerobica FC.SO(87-93% della fc Max).

2° Step : A quale cadenza di pedalata lavoriamo ?

La cadenza di pedalata che useremo nelle sfr a Fondo veloce F.VE si mantiene sulle 50 rpm medie,mentre al ritmo di soglia anaerobica FC.SO, la cadenza sara' dalla 75 alle 95 rpm.

3° Step : Quale pendenza scegliamo per la salita ?

La pendenza piu' idonea deve essere costante e tra il 5% e il 7%

4° Step : Quante volte eseguire questo allenamento in settimana e per che periodo ?

Consiglio di eseguire il potenziamento con le sfr alternate per un carico totale di quattro settimane, due volte a settimana durante la preparazione invernale distanziate tra loro da almeno 2 giorni di allenamento a fondo lungo(es: mercoledi e sabato) e una volta a settimana tre giorni prima della gara(mercoledi).

5° Step : Se utilizzo i rulli come posso eseguire l'allenamento delle sfr alternate ?

Consiglio di eseguire sempre lo schema delle ripetute scritte in rosso qui sotto e prima e dopo le ripetute di sfr alternate fare un adeguato riscaldamento e defaticamento per un totale di 60-90 minuti di allenamento.

Iniziamo con il programma di allenamento suddiviso in quattro settimane,tre settimane di carico piu' una di scarico :

1a Settimana :

2 allenamenti a settimana di sfr alternate (es: mercoledi e sabato)

30'-40' iniaziali a fondo lungo 90-100 rpm

3 Ripetute Sfr alternate in salita :

Ripetuta: 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 75 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 85 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 95 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 95 rpm + 3' di recupero in discesa e ripetere ancora 2 volte,totale 3 Ripetute Sfr alternate.

Terminare l'allenamento a piacere.

NOTE: Le Sfr vanno eseguite con un rapporto lungo su una salita del 5-7% medio,cercando di arrivare a ogni fine sfr con le gambe che siano un po' stanche,le mani vanno appoggiate in alto sul manubrio ma senza fare trazione con le braccia per aiutarsi a spingere di piu',la spinta va fatta solo ed esclusivamente con le gambe.

2a Settimana :

2 allenamenti a settimana di sfr alternate (es: mercoledi e sabato)

30'-40' iniaziali a fondo lungo 90-100 rpm

4 Ripetute Sfr alternate in salita :

Ripetuta: 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 75 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 85 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 95 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 95 rpm + 3' di recupero in discesa e ripetere ancora 3 volte,totale 4 Ripetute Sfr alternate.

Terminare l'allenamento a piacere.

3a Settimana :

2 allenamenti a settimana di sfr alternate (es: mercoledì e sabato)

30'-40' iniziali a fondo lungo 90-100 rpm

5 Ripetute Sfr alternate in salita :

Ripetuta: 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 75 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 85 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 95 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 95 rpm + 3' di recupero in discesa e ripetere ancora 4 volte,totale 5 Ripetute Sfr alternate.

Terminare l'allenamento a piacere.

4a Settimana di scarico :

2 allenamenti a settimana di sfr alternate (es: mercoledì e sabato)

30'-40' iniziali a fondo lungo 90-100 rpm

3 Ripetute Sfr alternate in salita :

Ripetuta: 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 75 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 85 rpm + 1' sfr a F.VE 50 rpm + 1' a FC.SO 95 rpm + 3' di recupero in discesa e ripetere ancora 2 volte,totale 3 Ripetute Sfr alternate.

Terminare l'allenamento a piacere.

CALCOLO DELLE SOGLIE ALLENANTI

Allenam. Massimale :

Allenam. FC.Soglia : 97-100% Fc soglia

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

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

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

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

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