

PREPARAZIONE CICLISMO

PDF SFR IN SALITA VARIANTE DA 3'+30"

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) nelle sue diverse varianti.

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.

In questo Pdf gratuito ti consiglio una variante del potenziamento in salita con le sfr(salita forza resistente) da utilizzare come richiamo di allenamento alla forza resistente ma con l'aggiunta di un lavoro ad intensità e cadenza maggiore ad ogni fine ripetuta per trasformare al meglio il lavoro specifico di forza resistente per il ritmo gara, puoi fare questo allenamento in watt se usi un Power Meter oppure in Bpm se usi la fascia cardio, questa tipologia di allenamento può risultare utile nel mese di inizio stagione gare (Febbraio-Marzo) ma può essere utile da inserire anche durante la stagione aumentando il tempo ad intensità di cadenza alta fino a 2 o 3 minuti, sottolineo che la tecnica di potenziamento con le sfr non deve essere considerata come l'unico modo per aumentare la forza resistente ma ci sono diversi lavori specifici finalizzati per lavorare al meglio e con maggiori risultati la forza nelle sue varianti specialmente per chi utilizza un misuratore di potenza.

LA PENDENZA DA UTILIZZARE IN SALITA:

La pendenza da utilizzare in salita varia dal 4% al 7% in relazione al tuo grado di allenamento.

IL RAPPORTO DA UTILIZZARE PER ESEGUIRE LE SFR+30":

Dipende dal tuo grado di allenamento, se sei 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/mono corona 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+30"

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 45-50 rpm medie.

LA POSIZIONE DA UTILIZZARE PER FARE LE SFR+30":

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.

Nei 30" secondi finali che possono arrivare a 60" per gli agonisti, consiglio di stare seduti.

LA FREQUENZA DEGLI ALLENAMENTI SETTIMANALI:

La frequenza degli allenamenti settimanali per fare le Sfr +30" è di una volta a settimana, normalmente consiglio il giorno del Mercoledì ma avendo già fatto lo scarico al lunedì e riposo al martedì.

L'allenamento del Mercoledì con le sfr+30" può durare complessivamente da 90' a 180'/210' di allenamento in base al tempo di allenamento a disposizione e livello di allenamento, consiglio una fase iniziale di riscaldamento di almeno 20'-30' stando tra le zone allenanti di z1-z3 watt e la z2-z4 bpm, poi si eseguono le sfr+30" in salita, terminate tutte le ripetute di Sfr+30" ti consiglio di fare subito 10' in pianura/ondulato in zona di z3 in watt o z5 in bpm a 90 rpm di cadenza, per poi inserire, dopo un periodo di "recupero" di 10'-30' in Z2 bpm e Z1 watt, almeno una salita da 10'-15' da fare in z5/z6bpm-z3/z4watt e 75/85rpm, terminare l'allenamento in z2/z3bpm o z2 watt .

Se nel weekend inizierai a fare le prime gare, dopo le Sfr+30" del mercoledì e avendo due giorni di recupero, al giovedì ti posso consigliare un allenamento di 90'-150'minuti a Range di Bpm di Z3 o a range di Watt di Z2, con una cadenza di 90-110 rpm e con salite fino al 3%,(ad esempio nelle mie preparazioni al Giovedì inserisco dei lavori specifici differenti o personalizzati) mentre al venerdì ti consiglio del riposo o scarico di 1h a Bpm Z1 o watt a range di Z1, al Sabato invece ti consiglio di scaricare in Z1 per 90' se poi corri alla domenica e il Lunedì ti consiglio di scaricare sempre con 30'-60' in Z1 90-100 rpm e riposare totalmente al Martedì inserendo degli esercizi di STRETCHING o dei MASSAGGI alle gambe.

Esempio con tre schemi di allenamento con le Sfr+30" :

- a)carico basso (se sei un Ciclista agli inizi con i primi allenamenti)
- b)carico medio (se sei un Ciclista che si allena da diversi anni e fa Gare)
- c)carico alto (se sei un Ciclista Agonista)

a)

- 1a settimana 3 x 3'sfr Z4bpm/Z3watt 55 rpm + 30" in Z5bpm/Z4watt 80/90 rpm + recupero 2' in discesa
- 2a settimana 4 x 3'sfr Z4bpm/Z3watt 55 rpm + 30" in Z5bpm/Z4watt 80/90 rpm + recupero 2' in discesa
- 3a settimana 5 x 3'sfr Z5bpm/Z4watt 50 rpm + 30" in Z6bpm/Z5watt 80/90 rpm + recupero 2' in discesa
- 4a settimana 3 x 3'sfr Z4bpm/Z3watt 50 rpm + 30" in Z4bpm/Z4watt 80/90 rpm + recupero 2' in discesa

b)

- 1a settimana 4 x 3'sfr Z5bpm/Z4watt 45/50 rpm + 30" in Z6bpm/Z4watt 80/90 rpm + recupero 2' in discesa
- 2a settimana 5 x 3'sfr Z6bpm/Z4watt 45/50 rpm + 40" in Z6bpm/Z5watt 80/90 rpm + recupero 2' in discesa
- 3a settimana 6 x 3'sfr Z6bpm/Z4watt 45/50 rpm + 50" in Z6bpm/Z5watt 80/90 rpm + recupero 2' in discesa
- 4a settimana 3 x 3'sfr Z5bpm/Z4watt 45/50 rpm + 30" in Z6bpm/Z4watt 80/90 rpm + recupero 2' in discesa

c)

- 1a settimana 5 x 3'sfr Z6bpm/Z4watt 45/50 rpm + 60" in Z6bpm/Z5watt 80/90 rpm + recupero 2/3' in discesa
- 2a settimana 6 x 3'sfr Z6bpm/Z4watt 45/50 rpm + 60" in Z6bpm/Z5watt 80/90 rpm + recupero 2/3' in discesa
- 3a settimana 7 x 3'sfr Z6bpm/Z4watt 45/50 rpm + 60" in Z6bpm/Z5watt 80/90 rpm + recupero 2/3' in discesa
- 4a settimana 3 x 3'sfr Z5bpm/Z4watt 45/50 rpm + 30" in Z6bpm/Z4watt 80/90 rpm + recupero 2/3' in discesa

Qui riporto un esempio di un mio allenamento di richiamo con questa variante di Sfr.

Qui sotto i tempi parziali e le cadenze medie:

Tempo in movimento	Distanza	G. quota	Perdita quota	Velocità media	Velocità media in movimento	Velocità max	Cadenza pedalata media
24:15	11,01	69	41	27,1	27,2	40,7	89
3:02	0,91	46	0	17,8	17,9	22,0	48
0:31	0,20	11	0	22,2	22,7	23,5	84
2:28	1,22	4	60	29,5	29,6	41,4	71
3:00	0,91	44	0	18,0	18,2	22,4	49
0:31	0,19	11	0	21,4	21,9	22,1	81
2:39	1,26	4	60	28,3	28,5	40,9	56
3:00	0,92	46	0	18,3	18,4	23,2	50
0:31	0,19	11	0	21,6	22,1	22,2	82
2:33	1,23	2	58	28,7	28,8	41,1	64
6:39	2,17	82	0	19,5	19,6	26,7	84
37:08	18,67	105	217	30,1	30,2	50,6	82
1:26:17	38,86	435	436	26,9	27,0	50,6	79

Qui sotto cadenze medie e watt medi mantenuti :

Cadenza pedalata media	Cadenza pedalata max	Normalized Power® (NP®)	Potenza media	W/kg medio	Potenza max	W/kg massimo	Potenza max
89	152	229	226	3,48	553	8,51	
48	59	256	262	4,03	337	5,18	
84	94	325	374	5,75	490	7,54	
71	147	267	122	1,88	281	4,32	
49	59	273	280	4,31	357	5,49	
81	88	306	344	5,29	451	6,94	
56	122	243	112	1,72	275	4,23	
50	59	287	294	4,52	400	6,15	
82	89	319	337	5,18	409	6,29	
64	123	252	138	2,12	287	4,42	
84	107	253	253	3,89	483	7,43	
82	154	288	288	4,43	951	14,63	
79	154	269	261	4,02	951	14,63	

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

www.RobertoCasati.com www.StrategieperCiclisti.com