

## **TABELLE DI ALLENAMENTO COMPLETE (curate dall'ex professionista L. Bevilacqua):**

Caro atleta e amico,

dopo tante richieste da parte di alcuni cicloamatori desiderosi di migliorare athleticamente, ho deciso di preparare la seguente tabella di allenamento, che prevede **11 settimane di allenamento** con due di scarico, infatti si parte dal presupposto che più tardi arriva la forma più a lungo essa rimane; questo è il motivo per cui il periodo di preparazione dura minimo 2-3 mesi. Queste tracce di allenamento e consigli sono il frutto di otto anni di professionismo ad alto livello, della ricerca nel realizzare una preparazione idonea per i miei atleti, e dei continui scambi di opinioni fra mio fratello Antonio, direttore sportivo del team polti, e della supervisione di Giosuè Zenoni, maestro di sport, ex direttore sportivo della nazionale italiana di ciclismo, ex direttore sportivo del team polti professionisti. Quindi queste tracce di allenamento sono rivolte a tutti coloro che intendono prepararsi per fare dell'agonismo o comunque intendono migliorare sul piano atletico.

**IMPORTANTE:** è bene adoperare buon senso nell'affrontare gli allenamenti, e chi seguirà con le dovute considerazioni e sarà cosciente delle proprie possibilità sicuramente ne trarrà beneficio. E' altresì importante cambiare le abitudini alimentari e di allenamento in maniera graduale.

Gli allenamenti ottimali in genere sono soggettivi, per cui non è stato facile preparare le tabelle, anche perché la materia trattata è talmente vasta da non poterla racchiudere in poche righe ma, conscio di aver fatto un lavoro più chiaro possibile, ti auguro buon divertimento.

**PREPARAZIONE GENERALE:** di solito si effettua nella stagione invernale (**novembre – dicembre - gennaio**); l'obiettivo è quello di non perdere la familiarità col mezzo, migliorare le capacità aerobiche per affrontare i lavori specifici successivi e migliorare anche la forza muscolare del tronco e degli arti inferiori.

**Frequenza delle uscite: 2 – 3 uscite in bicicletta a settimana**

**40/50 km con rapporto 39/42x17-19**

**Mantenere familiarità con la bici**

**Piscina – Footing**

**Migliorare capacità aerobiche**

**Palestra**

**Migliorare forza muscolare tronco e arti superiori**

**Esercizi di allungamento muscolare**

**Esercitazioni in salita**

**Mantenimento forza degli arti inferiori**

## **CONSIGLI**

Nel periodo della preparazione è consigliato seguire una dieta equilibrata per chi deve mantenere il peso forma, per chi è in sovrappeso si dà una idea di peso in modo da perdere il peso in eccesso (per esempio: **insalata mista, poco pane, 100 g di pasta** e carne di **pollo** o **tacchino**, questo da dividere fra pranzo e cena; moderarsi con l'olio), importante è fare una **buona colazione (pane e marmellata, tè o orzo e latte con il miele)**, l'importante è andare al bagno al mattino per una buona igiene del corpo e per evitare disturbi intestinali che frequentemente si riscontrano negli ambienti sportivi, anche per un motivo di praticità. A tal proposito si consiglia di prendere spunto dalla seguente dieta, come consiglio per arrivare ad avere una forma fisica e mantenerla il più a lungo possibile. Per avere a portata di mano e capire cosa è più utile mangiare, e per chi ha problemi di colite e nervosismo:

**PRIMA COLAZIONE:**

- Cereali con latte scremato;
- Tè leggero o orzo, anche zuccherati;
- Fette biscottate con burro e gelatina di frutta, miele;
- Succo di agrumi o spremuta.

**PRANZO:**

- Verdure cotte all'agro;
- Carne o pesce, alla griglia, al forno o lessi;
- Patate, o pasta o riso (o verdura cotta);
- Formaggi o yogurt;
- Un frutto molto maturo o cotto;
- Biscotti, torta di mele;
- Crostata

**MERENDA:**

- Tè leggero zuccherato;
- Uno yogurt (o un bicchiere di latte scremato);

**CENA:**

- Minestra di verdure passate, con pastina;
- Carne o pesce;
- Verdura cotta o patate (a seconda del menù del pranzo);
- Dolce al latte scremato (con uova consentite, o cereali);
- Uno yogurt (a seconda del menù del pranzo o della merenda);
- Succo di agrumi;

Si intende che una persona NON deve mangiare tutto ciò che è scritto in quanto sono riportati diversi primi e secondi piatti. Qui di seguito sono riportati alcuni esempi di alimenti autorizzati e proibiti:

ALIMENTI	AUTORIZZATI	PROIBITI
Bevande	Tè e caffè leggeri, infusi, acque debolmente mineralizzate, mezzo bicchiere di vino a pasto	Vini bianchi, birra, sidro, alcolici, aperitivi, bevande gassate e bevande aromatizzate e ghiacciate, altre bevande gassate.
minestre	Tute eccetto:	brodi di carne, zuppe di pesce, minestre in busta, in dadi o a base di verdure non consentite.
Latte e formaggi	Latte magro, yogurt, latticini freschi. Tutti gli altri eccetto:	latte intero (normale, in polvere o concentrato). Formaggi fermentati.
carni	Carni magre, alla griglia o arrosto. fegato	Carni grasse o con salsa, o salate o frollate. Volatili grassi. Cacciagione. Agnello. Maiale (salvo se arrosto freddo e sgrassato).
uova	Cotte alla coque, sode, o al piatto	Strapazzate o al piatto, o a frittata

	senza grassi	fritte, con grassi.
salumi	Prosciutto magro	Tutti gli altri.
pesci	Pesce lesso, al forno o grigliato. ostriche	Pesci e carni grasse, salati, affumicati, in scatola, fritti, con salsa. Altri molluschi diversi da ostriche, crostacei.
grassi	Olio e burro, da usare crudi o appena scaldati	Grassi cotti, salse a base di grassi cotti, ragù, frittura, maionese, crema fresca e derivati.
Verdure e ortaggi	Verdure fresche, cotte: carote, porri giovani, sedano, fagiolini verdi, asparagi e patate	Tutte le insalate ed ortaggi crudi: legumi freschi e cotti, cavolo, cavolfiore, zucchine, spinaci, melanzane, piselli, fave, carote e porri non giovani, rape, carciofi, funghi. Legumi secchi.
Spezie e odori	Timo, alloro, prezzemolo e cerfoglio	Tutti gli altri.
frutta	Mele, pere, pesche mature sbucciate. Succo di uva, succhi di agrumi spremuti	Tutti gli altri crudi. Frutta secca.
Cereali	Pasta, riso, semolino, tapioca, farine.	Cereali integrali, fiocchi d'avena.
Pane	Pane raffermo, tostato. Fette biscottate	Pane fresco, pane integrale, mollica di pane.
Pasticceria	Torte casalinghe alla frutta permessa. Biscotti secchi	Pasticceria del commercio. Brioche, cornetti, paste sfoglie e pasta di mandorle, panpepato.
Dessert e dolciumi vari	Miele e gelatina di frutta	Crêpes, bignè, cioccolato, gelati e creme ghiacciate, sorbetti, marmellate.

## PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA

1° SETTIMANA MESE: esempio...Gennaio

Giorno	km	Percorso	Modalità	F.C.	R.P.M.	Rapporto
	45	Pianeggiante	15 km F.L. 20 km F.M. 10 km F.L.	-15/20 % -10 % - 20 %	100/110 107/116	39/42x19-21
	45	A) Come sopra B) Salita C) Pianura	25 km F.L. Potenziamento 10 km F.L.	-15/20 % - 5 % - 15/20 %	107/116 50/60 107/116	39/42x19-21 52x15-17 39/42x19-21
Sabato	50	Pianeggiante Ondulato	20 km F.L. 25 km F.M. 5 km F.L.	-15/20 % -10 % - 15/20 %	105/115 107/116 100/110	39/42x19-21 39/42x21-23
Domenica	55	Pianeggiante	Fondo lento	F.C.	107/116	39/42x19-21

**TOTALE = 195 km**

Controllare **almeno 3 volte alla settimana** il **peso** e le **pulsazioni** al mattino, sempre nello stesso momento, preferibilmente appena alzati. Se il peso e le pulsazioni scendono tutto è normale. Occorre però fare

attenzione ad un eventuale calo di peso ed un aumento dei battiti, il ch      sintomo di un eccessivo allenamento, di conseguenza fare una settimana di scarico, ossia fare delle passeggiate e se si continua ad avere lo stesso problema fare tre giorni di riposo assoluto. I rapporti da usare sono indicativi in quanto vanno collegati alle pulsazioni cardiache e alle pedalate al minuto. Andando avanti con la preparazione si pu   usare il **53-52**, l'importante    sempre rispettare le pulsazioni e le pedalate al minuto. Le tracce di allenamento riportate nelle tabelle sono integrate da una seduta settimanale di lavoro basato sulle salite di forza-resistenza: si tratta in pratica di effettuare tratti di salita utilizzando il lungo rapporto. Le salite di forza-resistenza vanno svolte in forma di ripetizioni, in pratica, si sale spingendo il **52x14-15**, il numero di pedalate al minuto, minimo **50-60**, e le pulsazioni non devono superare la frequenza cardiaca di soglia, poi si torna indietro, scendendo, recuperando. Quindi si sale di nuovo e cos   via fino ad esaurire le ripetute previste. Si pu   seguire, per esempio, la seguente progressione anche nel periodo generale:

**1  settimana 4 salite di 45''**

**2  settimana 6 salite di 1'**

**3  settimana 8 salite di 1' 30''**

**Le modalit  di esecuzione sono: pendenza del 6/8 % rapporto 52x14-15-17 50-60 pedalate al minuto recupero costante di 2' 30'' tra una salita e l'altra.**

La frequenza cardiaca sar  pi  o meno corrispondente a quella del fondo lungo – soglia. Si fa divieto di tirare con le braccia appoggiandosi al manubrio (cos  la pedalata diviene pi  omogenea). Controllare sempre la posizione in bicicletta in modo da correggere eventuali scomposizioni (saltare sul sellino, divaricare le gambe).

#### **TABELLA RANGE DELLE FREQUENZE CARDIACHE DI ALLENAMENTO:**

<b>-20 %</b>	<b>-15 %</b>	<b>-10 %</b>	<b>-5 %</b>	<b>soglia</b>
<b>Riscaldamento</b>	<b>F. L.</b>	<b>F. M.</b>	<b>F. Lu.</b>	
<b>Defaticamento</b>	<b>Fondo Lento</b>	<b>Fondo Medio</b>	<b>Fondo lungo</b>	

**Metodi di riferimento soglia:** fare un riscaldamento di circa **15-20'**, poi recarsi su un tratto di leggera salita, aumentare in progressione la propria andatura e concluderla con una volata, facendo salire il pi  possibile le pulsazioni, poi verificare immediatamente la massima frequenza raggiunta; sottraendo 15/20 battiti al valore massimo raggiunto si otterr  un dato di frequenza cardiaca molto vicino a quello della reale soglia anaerobica. Altro metodo consiste nell'applicare la seguente formula: **(220 – et  – pulsazioni al mattino) x 0,8 + pulsazioni al mattino**. Il risultato, nel periodo pi  intenso degli allenamenti si pu  aumentare del **3% / 5%**.

**Esempio:** un adulto di 25 anni che possiede una frequenza cardiaca a riposo al mattino di 52 battiti/minuto, avr  la seguente soglia:  $(220 - 25 - 52) \times 0,8 + 52 = 167$  battiti/minuto, che nel periodo intenso di allenamento si avvicinano a:  $167 \times 1,05 = 174$  (con maggiorazione del 5%).

**PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA****2° SETTIMANA MESE: esempio...Gennaio**

Giorno	km	Percorso	Modalità	F.C.	R.P.M.	Rapporto
	50	Pianeggiante Ondulato	15 km F.L. 20 km F.M. 5 km F. Lu. 10 km F.L.	-15/20 % -10 % - 5 % - 20 %	100/110 107/116  100/110	39/42x17-19-21 39/42x19-21 39/42x19-21-23
	45	A) Come sopra B) Salita C) Pianura	25 km F.L. Potenziamento 10 km F.L.	-15/20 % - 5 % - 15/20 %	107/116 50/60 107/116	39/42x19-21 52x15-17 39/42x19-21
Sabato	55	Pianeggiante Ondulato	15 km F.L. 25 km F.M. 10 km F. Lu. 5 km F.L.	-15/20 % -10 % - 5 % - 15/20 %	100/110 107/116  100/110	39/42x19-21 39/42x21-23
Domenica	60	Pianeggiante	Fondo lento	- 15/20 %	107/116	39/42x19-21

**TOTALE = 210 km**

I brevi chilometraggi (**40/50 km**) possono anche essere effettuati sui rulli se non si ha tempo a disposizione durante la giornata oppure nel caso in cui le condizioni climatiche dovessero impedire l'uscita su strada.

**PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA****3° SETTIMANA MESE: esempio...Gennaio**

Giorno	km	Percorso	Modalità	F.C.	R.P.M.	Rapporto
	55	Pianeggiante Ondulato	20 km F.L. 20 km F.M. 10 km F. Lu. 5 km F.L.	-15/20 % -10 % - 5 % - 20 %	107/116	39/42x19-21 39/42x19-21-23
	60	A) Come sopra B) Salita C) Pianura	30 km F.L. Potenziamento 10 km F.L.	-15/20 % - 5 % - 15/20 %	107/116 50/60 107/116	39/42x19-21 52x15-17 39/42x19-21
Sabato	65	Pianeggiante Ondulato	20 km F.L. 20 km F.M. 15 km F. Lu. 10 km F.L.	-15/20 % -10 % - 5 % - 15/20 %	107/116	39/42x19-21
Domenica	70	Pianeggiante	Fondo lento	- 15/20 %	107/116	39/42x19-21

**TOTALE = 250 km**

## PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA

4° SETTIMANA MESE: esempio...Febbraio

### INIZIO RUOTA FISSA

In questa settimana iniziano gli allenamenti con la ruota fissa ed hanno una durata di due settimane; con questo tipo di allenamento si migliora l'automatizzazione della pedalata, in quanto essendo un rapporto fisso si è sempre costretti a pedalare. Questo tipo di allenamento serve a coloro che desiderano seguire una preparazione agonistica, in questo caso è importante che si esca **tutti i giorni** (sempre compatibilmente con lo stato psico-fisico, perché in caso di mal di gambe è meglio un riposo di un paio di giorni). Per coloro che non hanno la possibilità di uscire tutti i giorni e che non possiedono lo scatto fisso, possono seguire lo stesso le seguenti tabelle, basta che usano rapporti agili, del tipo **39/42x19-21** e mantenendo sempre **110/120** pedalate al minuto come descritto sotto; si può eventualmente anche non uscire tutti i giorni, ma almeno **4-5** allenamenti devono effettuarsi.

Giorno	km	Percorso	Modalità	F.C.	R.P.M.	Rapporto
Lunedì	40	Pianeggiante	5 km F.L. 30 km F.M. Lu. 5 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x19-21
Martedì	35	Pianeggiante	5 km F.L. 25 km F.M. Lu. 5 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x19-21
Mercoledì	35	Pianeggiante	5 km F.L. 25 km F.M. Lu. 5 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x19-21
Giovedì	40	Pianeggiante	10 km F.L. 20 km F.M. Lu. 10 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x19-21
Venerdì	40	Pianeggiante	10 km F.L. 20 km F.M. Lu. 10 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x19-21
Sabato	40	Pianeggiante	10 km F.L. 20 km F.M. Lu. 10 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x19-21
Domenica	40	Pianeggiante	10 km F.L. 20 km F.M. Lu. 10 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x19-21

**TOTALE = 270 km**

**PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA****5° SETTIMANA MESE: esempio...Febbraio****RUOTA FISSA**

Giorno	km	Percorso	Modalità	F.C.	R.P.M.	Rapporto
Lunedì	40	Pianeggiante	10 km F.L. 20 km F.M. Lu. 10 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x17-19
Martedì	40	Pianeggiante	10 km F.L. 20 km F.M. Lu. 10 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x17-19
Mercoledì	50	Ondulato	10 km F.L. 30 km F.M. Lu. 10 km F. L.	-20 % -5/10 % - 20 %	110/120	39/42x17-19
Giovedì	50	Pianeggiante	Fondo Lento	- 20 %	110/120	39/42x17-19
Venerdì	40	Pianeggiante	Fondo Lento	- 20 %	110/120	39/42x17-19
Sabato	40	Pianeggiante Ondulato	10 km F.L. 20 km F.M. Lu. 10 km F. L.	-15/20 % -10 % - 20 %	107/116	39/42x17-19
Domenica	50	Pianeggiante	Fondo Lento	-15/20 %	107/116	39/42x17-19

**TOTALE = 310 km****PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA****6° SETTIMANA MESE: esempio...Febbraio**

In questa settimana si fa il riadattamento alla ruota libera. Cercare di uscire in gruppo e far girare le gambe, preferibilmente su percorsi in leggera discesa (**da Orsogna ad Ortona o da Fara verso Francavilla**) che danno la possibilità di pedalare col **53/52x19-21** e mantenere un elevato numero di pedalate.

Giorno	km	Percorso	Modalità	F.C.	R.P.M.	Rapporto
	60	Uscita di gruppo Pianeggiante Ondulato	20 km F.L. 20 km F.M. 10 km F. Lu. 10 km F. L.	-15/20 % -10 % - 5 % -20 %	110/120	39/42x17-19 53/52x19-21
	50	Uscita di gruppo Pianeggiante Ondulato	30 km F.L. 10 km F.M. 10 km F. L.	-15/20 % -10 % -15/ 20 %	110/120 110/120 110/120	39/42x17-19 53/52x19-21 39/42x17-19
Sabato	70	Uscita di gruppo Pianeggiante Ondulato	20 km F.L. 20 km F.M. 20 km F. Lu. 10 km F. L.	-15/20 % -10 % - 5 % -15/20 %	110/120	39/42x17-19 53/52x19-21
Domenica	70	Uscita di gruppo Pianeggiante	Fondo Lento	-15/20 %	110/120	39/42x17-19 53/52x19-21

**TOTALE = 250 km**

## PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA

7° SETTIMANA    MESE: esempio...Febbraio

### Settimana di recupero attivo

Se le condizioni generali e la preparazione procedono bene e si notano dei miglioramenti si va avanti con gli allenamenti. Invece, se si avvertono dei sintomi di stanchezza è bene fare una settimana di scarico, facendo delle uscite turistiche. Mollare un po' non fa mai male.

## PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA

8° SETTIMANA    MESE: esempio...Marzo

In queste ultime settimane di preparazione agonistica è bene non guardare i km percorsi, bensì le ore dedicate ai lavori specifici.

### Allenamento 8° settimana - 1° giorno:

#### 30' Riscaldamento

**46' forza esplosiva:** 2 serie di 6 ripetizioni di 15'' in salita dura (il cosiddetto muro, per es. *la strada della rex, nei pressi dell'università*), recupero di 2' 45'' fra le ripetizioni e di 10' fra le serie; importanti sono le **prime cinque/sei pedalate**. Le ripetizioni vanno affrontate 4 da sedute e 2 in piedi, senza scomporsi e partendo da fermi spingendo il 53/52x13-14, terminata la ripetizione si torna indietro, recuperando in 2' 45'' pedalando con il rapporto ideale che si ritiene. Dopodiché si esegue la successiva ripetizione, e così via fino ad esaurimento delle ripetizioni. Fra le serie si pedala a fondo lento per 10'.

#### 20' Recupero

**4' forza resistente:** effettuare 4' in salita (per es. *san silvestro - cimitero*) senza superare la frequenza di soglia, 50-60 r.p.m., rapporto necessario in base alle pulsazioni e alle pedalate. Preferibilmente adoperare sempre un rapporto più duro possibile (per es. 52x19).

#### 20' Defaticamento

**TOTALE = 2h 00'**

### **Allenamento 8° settimana - 2° giorno:**

#### **20' Riscaldamento**

**1h Velocizzazioni:** 6 ripetizioni da 20'' l'una con 10' a fondo Lento. Le velocizzazioni vanno eseguite su strada in leggera discesa con il rapporto **42x17/52x19** arrivando al massimo numero di pedalate possibile senza scomporsi. La durata della ripetizione è relativa alle proprie possibilità come descritto sui **15''-20''**, dopodiché si effettuano 10' a fondo lento in maniera da recuperare mantenendo un alto numero di pedalate (**110/120**) preferendo sempre rapporti agili. Poi si esegue di nuovo un'altra ripetizione e così via fino all'esaurimento delle ripetute previste.

#### **20' Recupero**

**15' Fondo Medio** -10 % in pianura **110-120** r.p.m.

#### **20' Defaticamento**

**TOTALE = 2h 15'**

### **Allenamento 8° settimana - 3° giorno:**

#### **30' Riscaldamento**

**15' Fondo Medio** -10 % in pianura **110-120** r.p.m.

#### **20' Recupero**

**Progressioni:** 2 serie da 3 *progressioni*, in salita pedalabile, partendo dalla frequenza di fondo lento aumentando di 5 pulsazioni ogni 30'' fino ad arrivare alla frequenza di soglia. Recupero fra le progressioni di 5' e fra le serie di 10'.

#### **30' Defaticamento**

**TOTALE = 1h 55'**

### **Allenamento 8° settimana - 4° giorno:**

Uscita di gruppo o lavoro di sintesi.

**NOTE:** quando il primo giorno o la prima uscita si eseguono gli esercizi di forze esplosiva e di forza resistente è importante che il giorno dopo **NON** si faccia riposo ed eseguire le velocizzazioni per poter trasformare il lavoro di potenziamento svolto il giorno precedente.

## PERIODO DI PREPARAZIONE PRE-AGONISTICA

9° SETTIMANA MESE: esempio...Marzo

### Allenamento 9° settimana - 1° giorno:

#### 30' Riscaldamento

**47' forza esplosiva:** 2 serie di 6 ripetizioni di 20'' in salita dura (il cosiddetto muro, per es. *la strada della rex, nei pressi dell'università*), recupero di 2' 45'' fra le ripetizioni e di 10' fra le serie; importanti sono le **prime cinque/sei pedalate**. Le ripetizioni vanno affrontate 4 da sedute e 2 in piedi, senza scomporsi e partendo da fermi spingendo il **53/52x13-14**, terminata la ripetizione si torna indietro, recuperando in 2' 45'' pedalando con il rapporto ideale che si ritiene. Dopodiché si esegue la successiva ripetizione, e così via fino ad esaurimento delle ripetizioni. Fra le serie si pedala a fondo lento per 10'.

#### 20' Recupero

**16' forza resistente:** effettuare 2 ripetizioni di 4' in salita (per es. *san silvestro - cimitero*) senza superare la frequenza di soglia, con recupero di 8' fra le ripetizioni, **50-60** r.p.m., rapporto necessario in base alle pulsazioni e alle pedalate. Preferibilmente adoperare sempre un rapporto più duro possibile (per es. **52x19**).

#### 20' Defaticamento

**TOTALE = 2h 13'**

### Allenamento 9° settimana - 2° giorno:

#### 20' Riscaldamento

**1h Velocizzazioni:** 6 ripetizioni da 20'' l'una con 10' a fondo Lento. Le velocizzazioni vanno eseguite su strada in leggera discesa con il rapporto **42x17/52x19** arrivando al massimo numero di pedalate possibile senza scomporsi. La durata della ripetizione è relativa alle proprie possibilità come descritto sui **15''-20''**, dopodiché si effettuano 10' a fondo lento in maniera da recuperare mantenendo un alto numero di pedalate (**110/120**) preferendo sempre rapporti agili. Poi si esegue di nuovo un'altra ripetizione e così via fino all'esaurimento delle ripetute previste.

#### 20' Recupero

**15' Fondo Lungo** -5 % in pianura **110-120** r.p.m.

#### 20' Defaticamento

**TOTALE = 2h 15'**

**Allenamento 9° settimana - 3° giorno:**

**30' Riscaldamento**

**15' Fondo Lungo -5 %** in pianura **110-120** r.p.m.

**20' Recupero**

**Progressioni:** 2 serie da **4** *progressioni*, in salita pedalabile, partendo dalla frequenza di fondo lento aumentando di **5** pulsazioni ogni **30''** fino ad arrivare alla frequenza di soglia. Recupero fra le progressioni di **5'** e fra le serie di **8'**.

**30' Defaticamento**

**TOTALE = 2h 20'**

**Allenamento 9° settimana - 4° giorno:**

Uscita di gruppo o lavoro di sintesi con volata finale.

## **PERIODO DI PREPARAZIONE PRE-AGONISTICA**

**10° SETTIMANA      MESE: esempio...Marzo**

### **Allenamento 10° settimana - 1° giorno:**

**20' riscaldamento**

**20' 4 volate a coppia:** eseguire 4 volate ogni 5'.

**20' recupero**

**34' Interval Training:** 2 serie di 6 ripetizioni da 30'' con recupero di 1' 30'' fra le ripetizioni, e di 10' fra le serie. Questo esercizio lo si può paragonare ad una situazione simile a colui che vuole staccare o sfiancare l'avversario in salita. Fra uno scatto e l'altro si continua ad andare in salita recuperando lo sforzo fatto, così via fino ad esaurimento delle ripetizioni. Fra le serie si recupera pedalando in salita. I rapporti da usare sono quelli che si ritengono ideali per scattare. Nella fase di recupero pedalare con un rapporto agile in modo da permettere un discreto numero di pedalate. Gli scatti dovranno essere di uguale intensità tra loro.

**20' defaticamento**

**TOTALE = 1h 54'**

### **Allenamento 10° settimana - 2° giorno:**

**20' riscaldamento**

**20' 4 volate a coppia:** eseguire 4 volate ogni 5'.

**10' Fondo Medio** più 5' alla soglia in pianura **105/112 r.p.m.**

**20' Recupero**

**10' Soglia in salita**

**20' Recupero**

**10' Soglia in pianura** a **105/112 r.p.m.**

**20' defaticamento**

**TOTALE = 1h 50'**

### **Allenamento 10° settimana - 3° giorno:**

**20' riscaldamento**

**10' Fondo Medio** in pianura.

**20' Recupero**

**10' Progressione:** 1 progressione ogni 30'' in salita fino alla frequenza massima possibile più scatto finale.

**15' Recupero**

**10' Progressione:** 1 progressione ogni 30'' in salita fino alla frequenza di soglia e rimanerci per 5'.

**20' defaticamento**

**TOTALE = 1h 40'**

**Allenamento 10° settimana - 4° giorno:** Uscita di gruppo lavoro di sintesi con volata finale.

## **PERIODO DI PREPARAZIONE PRE-AGONISTICA**

**11° SETTIMANA      MESE: esempio...Aprile**

### **Settimana di recupero attivo**

A questo punto della preparazione fare una settimana di scarico, ossia uscire tre volte durante la settimana per 40-50 km a fondo lento e da qui in avanti ogni **2** settimane di carico farne una di scarico.

## **PERIODO DI PREPARAZIONE PRE-AGONISTICA**

**12° SETTIMANA      MESE: esempio...Aprile**

### **Allenamento 12° settimana - 1° giorno:**

**20' Riscaldamento**

**10' 4 Volate a coppia: eseguire 4 volate con 5' di recupero fra di loro.**

**20' Recupero**

**34' Interval Training:** 2 serie di 6 ripetizioni da **30''** con recupero di **1' 30''** fra le ripetizioni, e di **10'** fra le serie. Questo esercizio lo si può paragonare ad una situazione simile a colui che vuole staccare o sfiancare l'avversario in salita. Fra uno scatto e l'altro si continua ad andare in salita recuperando lo sforzo fatto, così via fino ad esaurimento delle ripetizioni. Fra le serie si recupera pedalando in salita. I rapporti da usare sono quelli che si ritengono ideali per scattare. Nella fase di recupero pedalare con un rapporto agile in modo da permettere un discreto numero di pedalate. Gli scatti dovranno essere di uguale intensità tra loro.

**20' Defaticamento**

**TOTALE = 1h 54'**

### **Allenamento 12° settimana - 2° giorno:**

**20' Riscaldamento**

**10' Fondo medio più 5' alla soglia in pianura.**

**20' Recupero**

**10' Soglia in salita**

**20' Recupero**

**10' Soglia in pianura**

**20' defaticamento**

**TOTALE = 1h 50'**

**Allenamento 12° settimana - 3° giorno:**

**20' Riscaldamento**

**10' Fondo medio in pianura**

**20' Recupero**

**10' Progressione:** 1 progressione ogni **30''** in salita fino alla frequenza massima raggiungibile più scatto finale.

**15' Recupero**

**10' Progressione:** 1 progressione ogni **30''** in salita fino alla frequenza di soglia e rimanerci per **5'**.

**20' defaticamento**

**TOTALE = 1h 45'**

**Allenamento 12° settimana - 4° giorno:**

Uscita di gruppo lavoro di sintesi con volata finale.

## **PERIODO DI PREPARAZIONE PRE-AGONISTICA**

**13° SETTIMANA    MESE: esempio...Aprile**

### **Allenamento 13° settimana - 1° giorno:**

**20' Riscaldamento**

**15' Forza dinamica:** Effettuare **5** scatti di **12''** l'uno con recupero di **2'45''** in pianura. Questo esercizio va fatto con il **53-52/13-14** partendo da una velocità di **20/25 km/h**. importanti sono le prime **cinque/sei** pedalate.

**15' Recupero**

**15' Forza esplosiva:** **5** ripetizioni di **12''** con recupero di **2'45''** salita dura.

**15' Recupero**

**20' Forza resistente:** **2** ripetizioni in salita di **4'** con recupero di **6'**.

**10' Defaticamento**

**TOTALE = 1h 50'**

### **Allenamento 13° settimana - 2° giorno:**

**20' Riscaldamento**

**10' Agilità a 120 r.p.m.**

**20' Velocizzazioni:** Effettuare **4** progressioni velocizzanti ogni **5'**, della durata di **15-20''** arrivando al massimo numero di pedalate raggiungibile – più o meno **150 r.p.m.**

**10' Recupero**

**10' Fondo medio** in pianura in doppia fila.

**10' Recupero**

**5' A tutta in doppia fila** o **3'** da solo in pianura a **100 r.p.m.**

**20' Recupero**

**12' Interval Training:** effettuare **6** scatti in salita da **30''** con recupero di **1' 30''** fra le ripetizioni, e di **10'** fra le serie. Questo esercizio lo si può paragonare ad una situazione simile a colui che vuole staccare o sfiancare l'avversario in salita. Fra uno scatto e l'altro si continua ad andare in salita recuperando lo sforzo fatto, così via fino ad esaurimento delle ripetizioni. Fra le serie si recupera pedalando in salita. I rapporti da usare sono quelli che si ritengono ideali per scattare. Nella fase di recupero pedalare con un rapporto agile in modo da permettere un discreto numero di pedalate. Gli scatti dovranno essere di uguale intensità tra loro.

**20' Defaticamento**

**TOTALE = 2h 17'**

**Allenamento 13° settimana - 3° giorno:**

**20' Riscaldamento**

**10' Agilità a 120 r.p.m., 10' recupero**

**6' A tutta in doppia fila** (4 o 5 atleti) o **3'** da solo in pianura **105/115 r.p.m.**

**15' Recupero**

**20' Dietro macchina** con **3** sprint. Mantenere sempre le **105/112 r.p.m.**, le pulsazioni corrispondenti al fondo lungo – **5 %** Soglia.

**20' Defaticamento**

**TOTALE = 1h 21'**

**Allenamento 13° settimana - 4° giorno:**

Uscita di gruppo lavoro di sintesi con volata finale o gara.