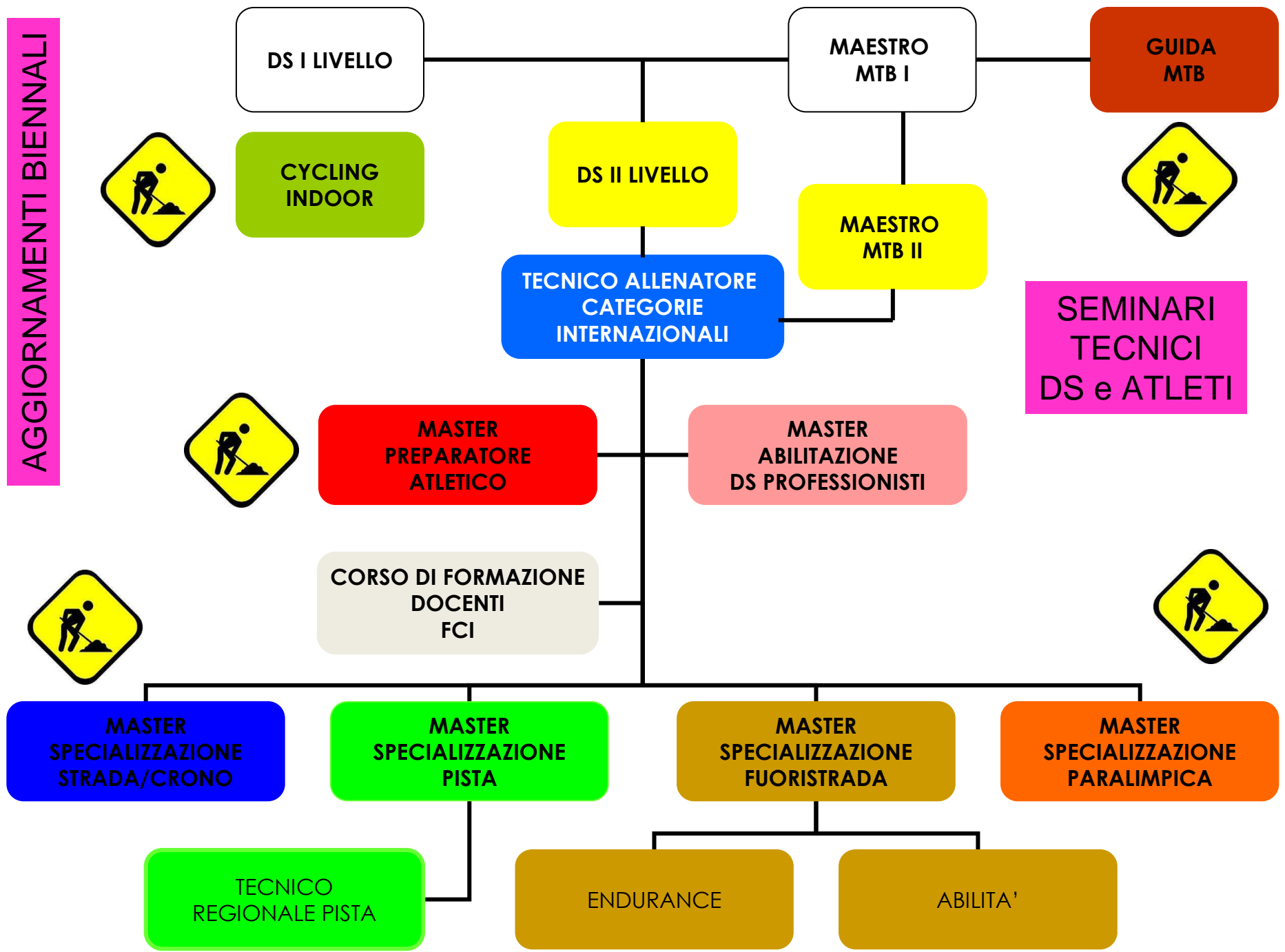


# **“OBIETTIVI, TIPOLOGIE E MEZZI DI ALLENAMENTO NELLE CATEGORIE INTERNAZIONALI”**

**MEETING di SALSOMAGGIORE TERME 19 NOVEMBRE 2011**

**“Proposta di un manuale di riferimento che  
codifichi le principali metodiche di  
allenamento ”**

**PARTE 1 : DESCRIZIONE GENERALE**

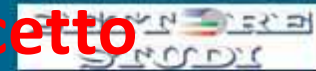


# Definizione dell'Allenamento Sportivo

*L'allenamento sportivo è un processo pedagogico – educativo complesso, formativo che si completa con l'organizzazione sistematica dell'esercizio fisico, ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi interni progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscano l'incremento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di crescere, consolidarne ed esaltarne il rendimento in competizione.*



# Ogni parola “PESA” nel significato del suo concetto



- “processo pedagogico – educativo”
- “organizzazione sistematica”
- “dell’esercizio fisico”
- “ripetuto in quantità ”
- “intensità tali”
- “produrre carichi interni progressivamente crescenti”
- “stimolino i processi fisiologici”
- “supercompensazione”
- “Incremento delle capacità fisiche, psichiche e tecniche”
- “esaltarne il rendimento in competizione”

NOTA : in rosso i punti più “pedagogici” in blu quelli più “fisiologici”



# Cosa però succede

Esperienze da atleta



Letteratura,  
Libri, riviste,  
web

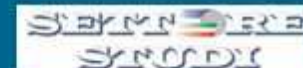
Metodiche  
non adatte  
all'età

Scambio di info



**Nel momento di mettere in pratica le nuove conoscenze , molto complesse che "rivoluzionano" e mettono in "discussione" le proprie convinzioni il tecnico fa ricorso alle sue esperienze che conosce...**

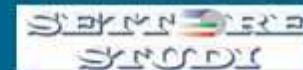
# Decalogo del Direttore Sportivo



- Al Direttore Sportivo E' Affidata La Conduzione Tecnica E Tattica Della Squadra Con Il Compito Di Orientare, Disciplinare E Dirigere L'attivit  Educativa Ed Agonistica Dei Corridori Che Ne Fanno Parte
- Tutelare E Valorizzare Il Potenziale Atletico Della Squadra
- Prestare Alla Squadra Una Continua Assistenza, Curando La Formazione Tecnica E La Preparazione Fisica Dei Corridori
- Collaborare Con La Famiglia, La Societa' E Le Altre Figure Interne Alla Societa Per L'educazione E La Formazione Globale Del Corridore
- Coordinare L'operato Di Tutte Le Figure Professionali Che Operano Nella Squadra E Per La Squadra' : Medico Sociale, Massaggiatori, Meccanici, Posturologhi, Preparatori Atletici E Specialisti Vari.



# Obiettivi del corso

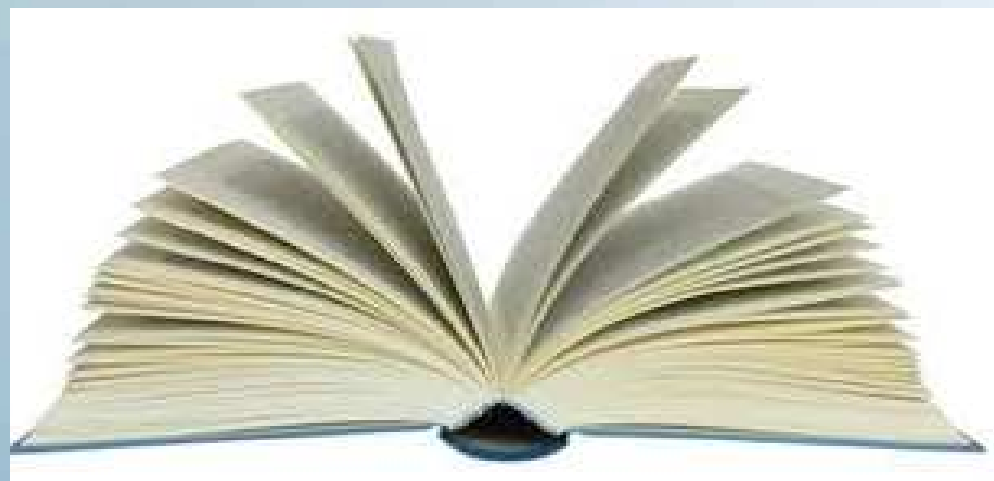


- “...gli obiettivi dei Corsi della Federazione Ciclistica Italiana sono quelli di formare Tecnici in grado di programmare l’attività e l’allenamento delle categorie relativa al corso frequentato...”

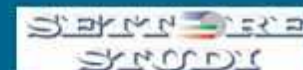


“...fornire le nozioni necessarie per essere in grado di elaborare le informazioni ricevute con il risultato di proporre ai propri atleti e Team una metodologia che risponda al concetto dell’allenamento nella sua globalità..”

Durante il corso , non viene fornita nessun programma di allenamento “pre confezionato” o libro di tabelle, si vuole dotare il tecnico delle capacità di elaborazione in modo che adatti all’atleta il programma di allenamento più idoneo



## Si offre al DS due possibilità



Elaborare in prima  
persona programmi  
di allenamento



Essere in grado di  
fare da supervisore  
a programmi affidati a  
terzi



- Conoscenza sulle metodiche di allenamento
- Confronto con atleti che spesso sanno
- Confronto con la tecnologia (test, SRM, software)
- Interpretazione dei dati di controllo
- Continuo aggiornamento dei programmi

## Demanda a terzi (Preparatore)

SIEMENS  
SYNOPSIS



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# OBIETTIVI DELLA SQUADRA E SPONSOR

POTENZIALE DEGLI ATLETI

Livello qualificativo  
Risultati prestigiosi

Potenziale Atletico  
Parametri fisiologici  
Test di valutazione

DEFINIRE UNA GERARCHIA DI OBIETTIVI SUI RISULTATI  
E MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE  
**INDIVIDUALE E DI TEAM**

**ATLETA**  
(SUO METODO E SENSAZIONI)

**ANALISI E CONFRONTO DS**

**PREPARATORE/  
ALLENATORE**

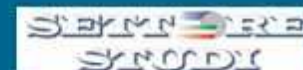
ALLENAMENTO TEORICO

ESECUZIONE

CORREZIONI

**ALLENAMENTO REALE**

# Il ruolo del preparatore

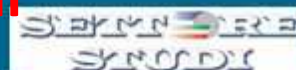


E' subordinato al Direttore Sportivo che è il responsabile dello staff della squadra.

- Il Preparatore ha i seguenti compiti :
- **Valutare** gli atleti mediante testa da “campo” durante la stagione
- **Definire** i carichi di allenamento e **correzione/confronto** con DS e atleti
- Programmare le Metodologie di allenamento in accordo con la società
- **Monitorare** l’allenamento tramite strumenti e verificarne il risultato tramite software di elaborazione
- Attivare la **comunicazione** tra atleta/DS/preparatore
- Organizzare i **contenuti** dell’allenamento durante i Training Camp
- Programmare **lezioni didattiche** sugli argomenti inerenti le sue competenze (Metodologia dell’allenamento, uso di strumenti per il monitoraggio, tecniche di rilassamento, ecc...)
- **Lavora in Staff** con le altre figure professionali del Team



# Il DS deve conoscere e saper interpretare programmi di allenamento



DS – ATLETI – PREPARATORE - STAFF  
DEVONO AVERE UN LINGUAGGIO COMUNE

allenamenti

test

informazioni

incontri



Il DS conosce i metodi  
di allenamento e l'efficacia



Dagli strumenti controllo l'intensità  
e i parametri dell'allenamento (potenza, durata, rpm)

- MI DEVO SEMPRE CHIEDERE
- Sarà efficace ?
- Allena quello che penso voglia allenare ?
- In quali quantità ?
- Con quali intensità ?

Oggi ti propongo  
questo allenamento



- Nel ciclismo le metodiche di allenamento hanno subito notevoli “influenze lessicali e concettuali” da allenatori, scuole di pensiero, nazioni, ecc...
- Questo ha **creato confusione** per cui cosa si intende per un tipo di allenamento non sempre l’intesa tra allenatore e atleta/atleti ha la stessa interpretazione
- **CODIFICARE** mette ordine nella comunicazione
- I codici possono essere rielaborati, aggiunti  
l’importante è avere come riferimento un **MANUALE OPERATIVO** a cui riferirsi.



## OBIETTIVI, TIPOLOGIE E MEZZI DI ALLENAMENTO DEL CICLISTA AGONISTA



- E' un **MANUALE DI RIFERIMENTO**
- Contiene le principali **TIPOLOGIE e MEZZI** di allenamento suddivisi per **OBIETTIVI**



2011 ©Centro Studi Federazione Ciclistica Italiana – Elaborazione Fabrizio Tacchino



Si divide in una parte  
DESCRITTIVA generale

## CICLISMO

CODICE ALLENAMENTO

FD

## OBIETTIVO DELL'ALLENAMENTO

Allenamento della Forza in regime di "Forza Dinamica"

## TIPOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Accelerazioni da in piedi e da seduto secondo indicazioni, una volta con gamba di spinta dx alternato a sx (alternare) della durata di 10-15" (prendere come riferimento un segnale stradale) da ripetere alla massima intensità (è importante raggiungere il picco di potenza massima con il dato rapporto). Le ripetizioni più impegnative sono con rapporti più duri.

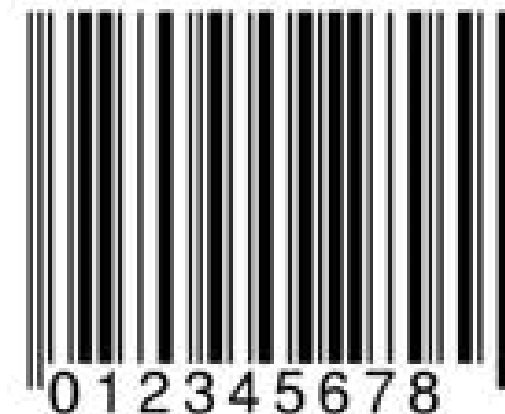
Nel riscaldamento, in pianura, inserire almeno 4 partenze da bassa velocità (ad intensità crescenti non massimali) della durata di 6-7". Eseguire le ripetizioni A3 e A4 in salita, una volta da seduti ed una volta da in piedi sui pedali. Recupero tra le serie (ad esempio tra A1 e A2) 5'. A seguire ritmo a rpm alte anche dietro motori. Durata totale indicativa per un'esecuzione completa esempio 4 x tipo circa 60'. E' opportuno eseguire il lavoro in un punto fisso e non percorrendo chilometri.

CATEGORIA, LIVELLO DI QUALIFICAZIONE	ESORDIENTI e ALLIEVI (con rapporti adeguati), JUNIORES, U23, ELITE, PROFESSIONISTI
CONTROINDICAZIONI	Si tratta di un lavoro muscolare abbastanza impegnativo, e quindi deve essere eseguito dopo una giornata di lavoro non troppo intensa e non precedente a competizioni al limite 2 giorni prima
QUANTO E QUANDO	Da inserire in tutte i periodi di preparazione da 1 a 2 volte a settimana lontano dalle competizioni occorrono 48 h almeno per il recupero. Inserire soprattutto dopo gare a tappe e periodi con notevoli volumi di lavoro.
STRUMENTI DI MONITORAGGIO	CONTA PEDALATE, MISURATORE DI POTENZA, CICLOCOMPUTER
CARATTERISTICHE DEL PERCORSO	Tratto di strada in leggera salita e in piano

## Parte descrittiva dell'allenamento specifico

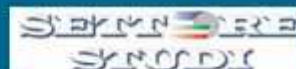
CODICE	MEZZO DI ALLENAMENTO	RAPPORTI, RPM
<b>RFR</b> Regressione di Forza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In salita al 3 – 4 % con step regolari che possono essere da 1',1'30"o 2' (secondo indicazioni nel programma di allenamento)</li> <li>- L'intensità dell'esercizio prevedendo un aumento delle rpm si avrà come conseguenza un aumento dell'impegno metabolico</li> <li>- Iniziare la salita a 45 rpm e ogni step scalare di 1 dente e aumentare di 5 le rpm sino a quando il cuore arriva ai battiti della soglia.</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- La potenza rimarrà costante a variare è la forza applicata</li> <li>- FOX/1 = step da 1', FOX/1,5 =step da 1'30", FOX/2=step da 2'...</li> </ul>	RPM da 45 a oltre 100
<b>RFR/alt</b> Regressione di Forza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In salita al 3 – 4 % con step regolari che possono essere da 1',1'30"o 2' (secondo indicazioni nel programma di allenamento)</li> <li>- L'esercizio prevede di alternare uno step a 45 rpm con rapporto impegnativo a uno step a 90 rpm con rapporto leggero, senza un recupero tra uno step e il successivo</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- Si avrà un alternanza di impegno metabolico a impegno di forza</li> </ul>	

Nome	Ultima modifica	Tipo	Dimensione
Altitudine ALT	06/07/2011 23:54	Adobe Acrobat D...	42 KB
Copertina codici	07/07/2011 00:06	Adobe Acrobat D...	22 KB
Fartlek FK	06/07/2011 22:27	Adobe Acrobat D...	43 KB
Forza dinamica FD	06/07/2011 22:27	Adobe Acrobat D...	63 KB
Forza Esplosiva FE	06/07/2011 22:29	Adobe Acrobat D...	49 KB
Forza Resistente e Resistenza alla Forza F...	06/07/2011 22:42	Adobe Acrobat D...	47 KB
Intermittente INT	06/07/2011 22:53	Adobe Acrobat D...	50 KB
Lattato LT	06/07/2011 23:45	Adobe Acrobat D...	48 KB
Manuale file SRM	07/07/2011 00:08	Adobe Acrobat D...	737 KB
Pianura Forza Resistenza PFR	06/07/2011 23:36	Adobe Acrobat D...	45 KB
Progressioni PRG	06/07/2011 23:12	Adobe Acrobat D...	45 KB
Range di Critical Power CP	06/07/2011 23:38	Adobe Acrobat D...	67 KB
Regressione di Forza RFR	06/07/2011 23:21	Adobe Acrobat D...	46 KB
Resistenza Lattacida RL	08/07/2011 00:07	Adobe Acrobat D...	43 KB
Ripetute RPT	06/07/2011 23:27	Adobe Acrobat D...	44 KB
Salita SAL	06/07/2011 23:42	Adobe Acrobat D...	48 KB
Salite Forza Resistenza SFR	06/07/2011 23:35	Adobe Acrobat D...	54 KB
Sprint Corti SC	08/07/2011 00:12	Adobe Acrobat D...	43 KB
Zone metaboliche ZM watt	08/07/2011 00:05	Adobe Acrobat D...	36 KB
Zone metaboliche ZM	07/07/2011 00:03	Adobe Acrobat D...	36 KB



**OGNI CODIFICA CONTIENE MEZZI DI ALLENAMENTO PER ALLENARE QUALITA' CONDIZIONALI/FISIOLOGICHE**

# Codifica



Nome
Altitudine ALT
Copertina codici
Fartlek FK
Forza dinamica FD
Forza Esplosiva FE
Forza Resistente e Resistenza alla Forza F...
Intermittente INT
Lattato LT
Manuale file SRM
Pianura Forza Resistenza PFR
Progressioni PRG
Range di Critical Power CP
Regressione di Forza RFR
Resistenza Lattacida RL
Ripetute RPT
Salita SAL
Salite Forza Resistenza SFR
Sprint Corti SC
Zone metaboliche ZM watt
Zone metaboliche ZM

CODIFICA



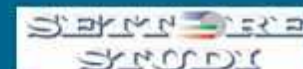
- - 2 - 3 volte a settimana 5' tipo SFR a 55 rpm alternando 1' in piedi a 1' seduto recupero dopo 5' di 3' e ripetere 3 volte poi 1h pianura e ripetere un'altra serie
- - tanto lavoro a soglia/medio con ripetute di FK/br-md - Ing totale da 30 a 40' fatto in salita e pianura
- - ritmo dietro motori in salita con ripetute da 30 tra MDO e SGL con CP 2'

Comunicazione più “snella” e comprensibile



- Non è un'invenzione di un singolo interprete !
- E' una raccolta di Metodiche provenienti da :
  - docenti FCI ai corsi T3
  - dai Tecnici Nazionali
  - da Tecnici di squadre di alto livello
  - da Preparatori Atletici
  - da suggerimenti di atleti
- Il Manuale proposto è UN INIZIO che andrà nel tempo rivisto, integrato, migliorato.

# Esempio di un programma di allenamento



Atleta **NEBULONI**  
Mese **NOVEMBRE**

Società

L'obiettivo generale di questo programma è mantenere efficienti i sistemi cardiocircolatori e cardiorespiratori abbinando un programma di forza a carattere generale e specifico. Il programma di forza in palestra segue una sequenza di sedute previste secondo programma : prima fase CONDIZIONAMENTO, seconda fase FORZA 1, terza fase FORZA 2

Data	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Period.	PREPARAZIONE GENERALE														
Giorno	dom	lun	mart	merc	giovedì	ven	sab	dom	lun	mart	merc	giovedì	ven	sab	dom
Km - Ore	max 2h30'	1h+20'	1h30+20'	1h30'	1h30'+20'		1h30'	max 2h30'	1h+20'	1h30+20'	1h30'	1h30'+20'		1h30'	max 2h30'
Note	MTB	Nuoto	Forza	Bici	Forza		MTB	MTB	Nuoto	Forza	Bici	Forza		MTB	MTB
Obiettivi	Uscita libera	Cap. Condiz	Cap. Condiz	Forza	Cap. Cond		Uscita libera	Uscita libera	Cap. Condiz	Cap. Condiz	Forza	Cap. Cond		Uscita libera	Uscita libera
Codici															
				FD/A1-A5 x2							FD/A1-A5 x2				
Indoor		Stretching	Palestra		Palestra				Stretching	Palestra		Palestra			
			Stretching		Stretching					Stretching		Stretching			
Data	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Period.	PREPARAZIONE GENERALE														
Giorno	lun	mart	merc	giovedì	ven	sab	dom	lun	mart	merc	giovedì	ven	sab	dom	lun
Km - Ore	1h+20'	1h30+30'	1h30'	1h30'+20'		1h30'	max 2h30'	1h+20'	1h30+20'	1h30'	1h30'+20'		1h30'	max 2h30'	
Note	Nuoto	Forza	Bici	Forza		MTB	Bici	Nuoto	Forza	Bici	Forza		MTB	Bici	
Obiettivi	Cap. Condiz	Cap. Condiz	Forza	Cap. Cond		Uscita libera	Uscita libera	Cap. Condiz	Cap. Condiz	Forza	Cap. Cond		Uscita libera	Uscita libera	
Codici															
			FD/A1-A5 x2				FD/A1-A5 x2			FD/A1-A5 x2				FD/A1-A5 x2	
Indoor	Stretching	Palestra		Palestra				Stretching	Palestra		Palestra				
		Stretching		Stretching					Stretching		Stretching				

"Titolo della presentazione"

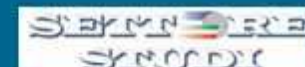


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Data	16	17	18	19	20	21	22
Period.	PREPARAZIONE						
Giorno	lun	mart	merc	giovedì	ven	sab	dom
Km - Ore	1h+20'	1h30+30'	1h30'	1h30'+20'		1h30'	max 2h30'
Metodo	Nuoto	Running	Bici	Running	Riposo	MTB	Bici
Obiettivi		Forza		Forza			Forza
Obiettivi	Cap. Condiz	Cap. Condiz	Forza	Cap. Cond		Cap. Condiz	Cap. Condiz
Codici							
			FD/A1-A5 x2				FD/A1-A5 x2
			CAD			FK	CAD
Indoor	Stretching	Palestra/cond		Palestra/cond			
		Stretching		Stretching			

I giorni della settimana e mese sono messi per un'organizzazione pratica

# Unità dell'allenamento



Data	16	17	18	19	20	21	22
Period.							PREPARAZIONE
Giorno	lun	mart	merc	giovedì	ven	sab	dom
Km - Ore	1h+20'	1h30+30'	1h30'	1h30'+20'		1h30'	max 2h30'
Metodo	Nuoto	Running	Bici	Running	Riposo	MTB	Bici
Obiettivi		Forza		Forza			Forza
Obiettivi	Cap.Condiz	Cap. Condiz	Forza	Cap. Cond		Cap. Condiz	Cap. Condiz
Codici							
			FD/A1-A5 x2				FD/A1-A5 x2
			CAD			FK	CAD
Indoor	Stretching	Palestra/cond		Palestra/cond			
		Stretching		Stretching			

Il microciclo si compone di unità di allenamento

Data	16
Period.	
Giorno	lun
Km - Ore	1h+20'
Metodo	Nuoto
Obiettivi	
Obiettivi	Cap.Condiz
Codici	
Indoor	Stretching

Data	16	17
Period.		
Giorno	lun	mart
Km - Ore	1h+20'	1h30+30'
Metodo	Nuoto	Running
Obiettivi		Forza
Obiettivi	Cap.Condiz	Cap. Condiz
Codici		
Indoor	Stretching	Palestra/cond
		Stretching

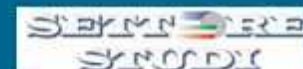
Data	16	17	18
Period.			
Giorno	lun	mart	merc
Km - Ore	1h+20'	1h30+30'	1h30'
Metodo	Nuoto	Running	Bici
Obiettivi		Forza	
Obiettivi	Cap.Condiz	Cap. Condiz	Forza
Codici			
			FD/A1-A5 x2
			CAD
Indoor	Stretching	Palestra/cond	
		Stretching	

"Titolo della presentazione"



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# “Traduzione del codice”



La codifica dei mezzi di allenamento con una sigla permette la veloce predisposizione e lettura di programmi di allenamento che fanno riferimento ad un **MANUALE OPERATIVO**

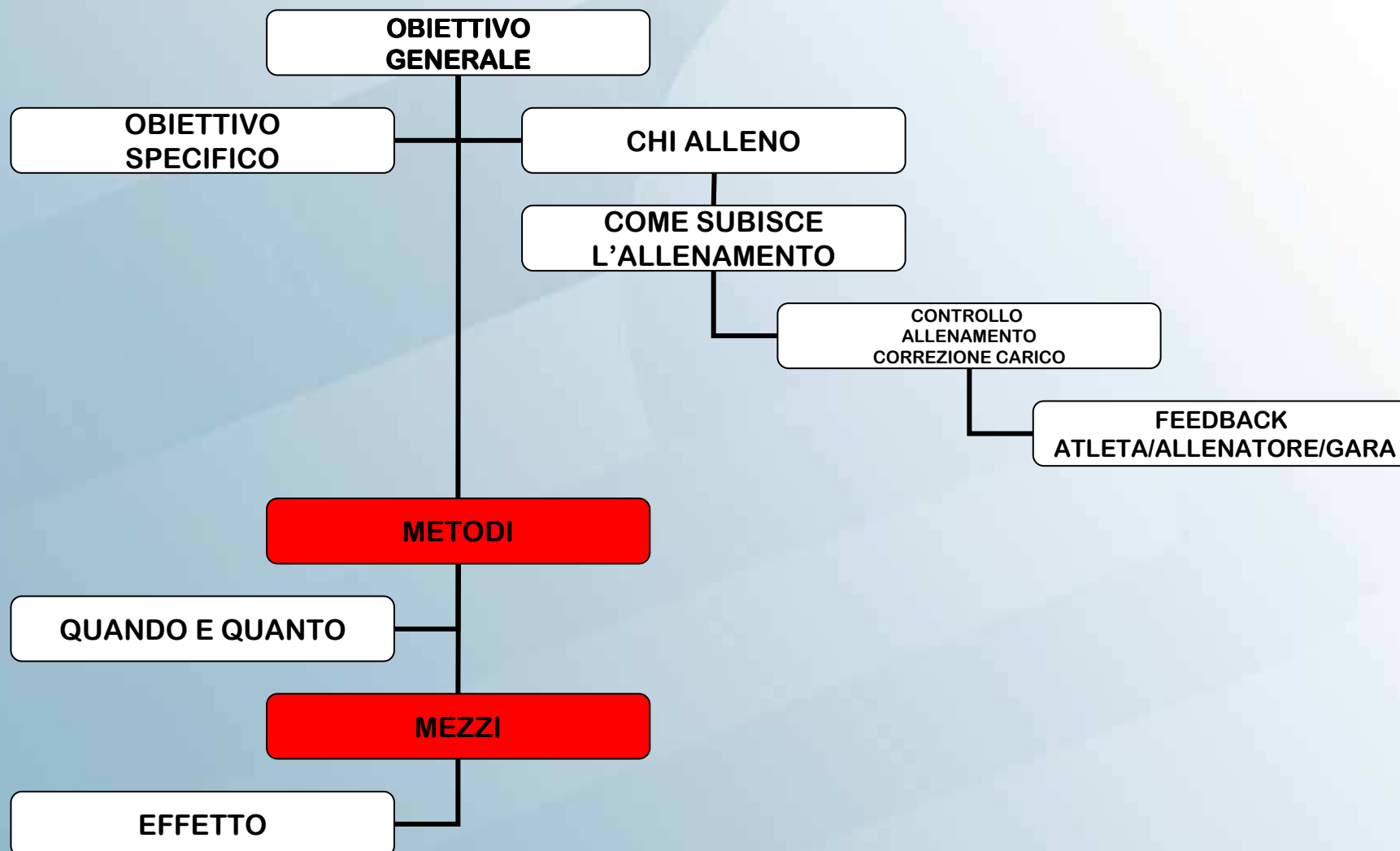
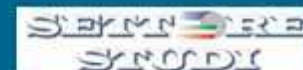
Data	16	17	18
Period.			
Giorno	lun	mart	merc
Km - Ore	<b>1h+20'</b>	<b>1h30+30'</b>	<b>1h30'</b>
Metodo	Nuoto	Running	Bici
Obiettivi		Forza	
Obiettivi	Cap.Condiz	Cap. Condiz	Forza
Codici			
			FD/A1-A5 x2
			CAD
Indoor	Stretching	Palestra/cond	
		Stretching	

CODICE	MEZZO DI ALLENAMENTO						
FD  Forza Dinamica	- 20' di riscaldamento - Esecuzione <u>su tratto strada fisso</u> (usare riferimenti per delineare di inizio e di fine: 70mt. per salita e 100mt per pianura) <u>esecuzione da seduti salvo altre indicazioni</u> - ripetute da 10", .... <u>massimali</u> - Range di potenza allenante (se si usa misuratore di potenza) da valutare con Test Potenza/Cadenza in funzione di Forza Dinamica in regime di Forza Massima. - Nei 10" dovete raggiungere le MAX rpm con il MAX sforzo possibile - Recupero completo attivo da 1'30" a 2' - 15'-20' di recupero tra le serie (se previste più serie!) tra LENTO/LUNGO ad alta cadenza						
	Tipo	Intensità	Rapporto	Rpm	Percorso	Esecuzione	recupero parziale
	A1	Max	52/53x14	Max	Salita 3%	Da fermo	1'30 - 2'
	A2	Max	52/53x16	Max	Salita 3%	Da fermo	1'30 - 2'
	A3	Max	52/53x16	Max	Salita 3%	Da 25 Km/h	1'30 - 2'
	A4	Max	52/53x16	Max	Salita 3%	Da 35 Km/h	1'30 - 2'
	A5	Max	52/53x17	Max	Pianura	Da 30 Km/h	1'30 - 2'

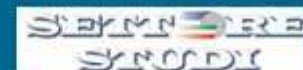
Il vantaggio è quello in poco tempo di arrivare a un linguaggio comune tra atleta/allenatore che permette di identificare contenuti precisi



# Processo per scegliere una tipologia di allenamento



# Gli strumenti per allenarsi

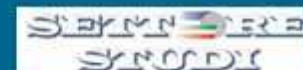


- Nell'era del Misuratore di Potenza bisogna fare molta attenzione a proporre strumentazioni ai giovani atleti che non diventino l'elemento essenziale per potersi allenare e spesso anche un inutile strumento se non utilizzato con consapevolezza.

• PRIMA DI OGNI STRUMENTO E' OPPORTUNO RENDERE CONSAPEVOLE L'ATLETA DELLE SENSAZIONI, DELLA PERCEZIONE DELL'INTENSITA' E DELLA FATICA, SOLO DOPO LO STRUMENTO e "UN OCCHIO" IN PIU' PER OTTIMIZZARE L'ALLENAMENTO



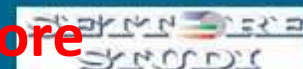
# Gli strumenti dell'allenamento



		PRO	CONTRO
CONTAPEDALATE		Utile dalle categorie giovanili a quelle professionistiche	
COMPUTERINO		Utili i computerini con indicazioni di crociera e tempi intermedi	
FREQUENZIMETRO		A scopo didattico inizialmente fa capire il variare dell'intensità dell'esercizio e le fasi di recupero. Permette poi di finalizzare l'allenamento a intensità costanti.	Ha senso usarlo dopo che c'è stato un certo sviluppo fisiologico del sistema cardiocircolatorio che raggiunta una certa efficienza permette di subire e controllare il variare dell'intensità dell'esercizio fisico
MISURATORE DI POTENZA		VIETATO NELLE CATEGORIE ESORDIENTI/ALLIEVI. Ha senso usarlo dalle categorie Juniores in poi soprattutto se finalizzato a gare a cronometro.	Costi ancora elevati, attenzione a intensità e carichi troppo elevati



## Diario dell'allenamento, comunicazione atleta/allenatore



- Un requisito importante per un atleta è quello di scrivere un dettagliato diario di allenamento, cartaceo ma meglio utilizzando qualche software che permette di inviare periodicamente i contenuti.



Luca, Dodi

Athlete Home Calendar Chalkboard

Dates: This Season Sport: --Display All Sports-- Min Duration: 00:00:00  
From: 01/01/2011 To: 31/12/2011 Workout: --All Workouts-- Max Duration: 12:00:00  
Find: [ ] Hide blank Update Chalkboard >>

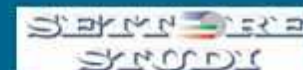
>>	Date	Graphs	Sport	Workout	Duration	TSS	IF	Description	Post-activity comments
X	mer 21/09/2011	PCSADG	Bike		1:20:54.00	83.3	0.788	scarico.	ero stanco morto e avevo le gambe inchiodate, fare 4 giorni leggeri in vista di domenica e sabato prossimo.
X	gio 22/09/2011	PCSADG	Bike		2:32:13.00	293.5	1.077	percorso ondulato con 1 salita tranquillo.	anche oggi gambe distrutte, muscoli a pezzi, anche domani max 2h30'
X	ven 23/09/2011	PCSADG	Bike		2:41:17.00	351.4	1.145		gambe ancora un po' distrutte, bruciano quando spingo, al pomeriggio fiacco con anche 2 linee di febbre.
X	sab 24/09/2011	PCSADG	Bike		1:36:53.00	200.8	1.174	sgambata pre gara con 1 salita per sudare.	buone gambe, dovevo fare dietro macchina però ho rotto il manubrio.
X	dom 25/09/2011	CSADG	Bike		4:41:01.00			gara milano rapallo, 130km piatti poi salita scoffera, a 10 dall'arrivo salita delle grazie.	sono andato in fuga con altri 25 dopo 10km con un vantaggio fino a 4', poi non tirava più nessuno e dopo 110km ci hanno ripresi, a 1 km dal gpm della scoffera sono caduto e non sono più riuscito a rientrare, gambe molto buone soprattutto in salita! bene per il lombardia.
X	lun 26/09/2011	PCSADG	Bike		1:44:41.00	150.5	0.989	sgambata in agilità.	Gamin EDGE500
X	mar 27/09/2011	CSADG	Bike		2:32:04.00			gara a alzano scriveria, 20 giri completamente piatti, dopo metà gara in fuga in 25 poi a 3 giri dall'arrivo siamo andati via in 7 e siamo arrivati, ho provato a anticipare la volata però non sono riuscito, in volata ho fatto settimo anche se l'ho fatta meglio del solito.	nell'finale ho fatto un po' fatica perché dall'inizio ho tirato per ruffo e ruslan, poi mi sono trovato davanti da solo e ho fatto la gara.
X	mar 27/09/2011	CSADG	Bike		0:49:10.00			sgambata al mattino prima della gara.	Gamin EDGE500
X	mer 28/09/2011	PCSADG	Bike		2:29:15.00	181.2	1.226	provato percorso del lombardia con prima salita e ultime 2 salite.	le gambe facevano molto male e ero fiacco dopo le 2 gare tirate dei giorni scorsi, a metà allenamento si è spento il power tap.
X	gio 29/09/2011	PHCSADG	Bike		2:16:22.00	10.1	0.779	allenamento di scarico con 1 salita per sudare.	anche oggi ero molto stanco soprattutto a livello muscolare, al pomeriggio fatti i massaggi e ero pieno di contratture, anche domani max 2 ore in vista della gara di sabato.
	ven 30/09/2011								
	sab 01/10/2011								
	dom 02/10/2011								
	lun 03/10/2011								

"Titolo della presentazione"



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Comunicazione atleta/allenatore



- Comunicare è diventato essenziale, oltre il rapporto personale, le moderne forme di comunicazione permettono di avere un continuo feedback con l'atleta e correggere, spiegare e modificare i programmi di allenamento.
- Skype, E – mail, Facebook



Con i codici è più facile comunicare



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



Ma non è finita ! Scarico i dati , analizzo e invio all'allenatore che modifica il programma di allenamento se è il caso

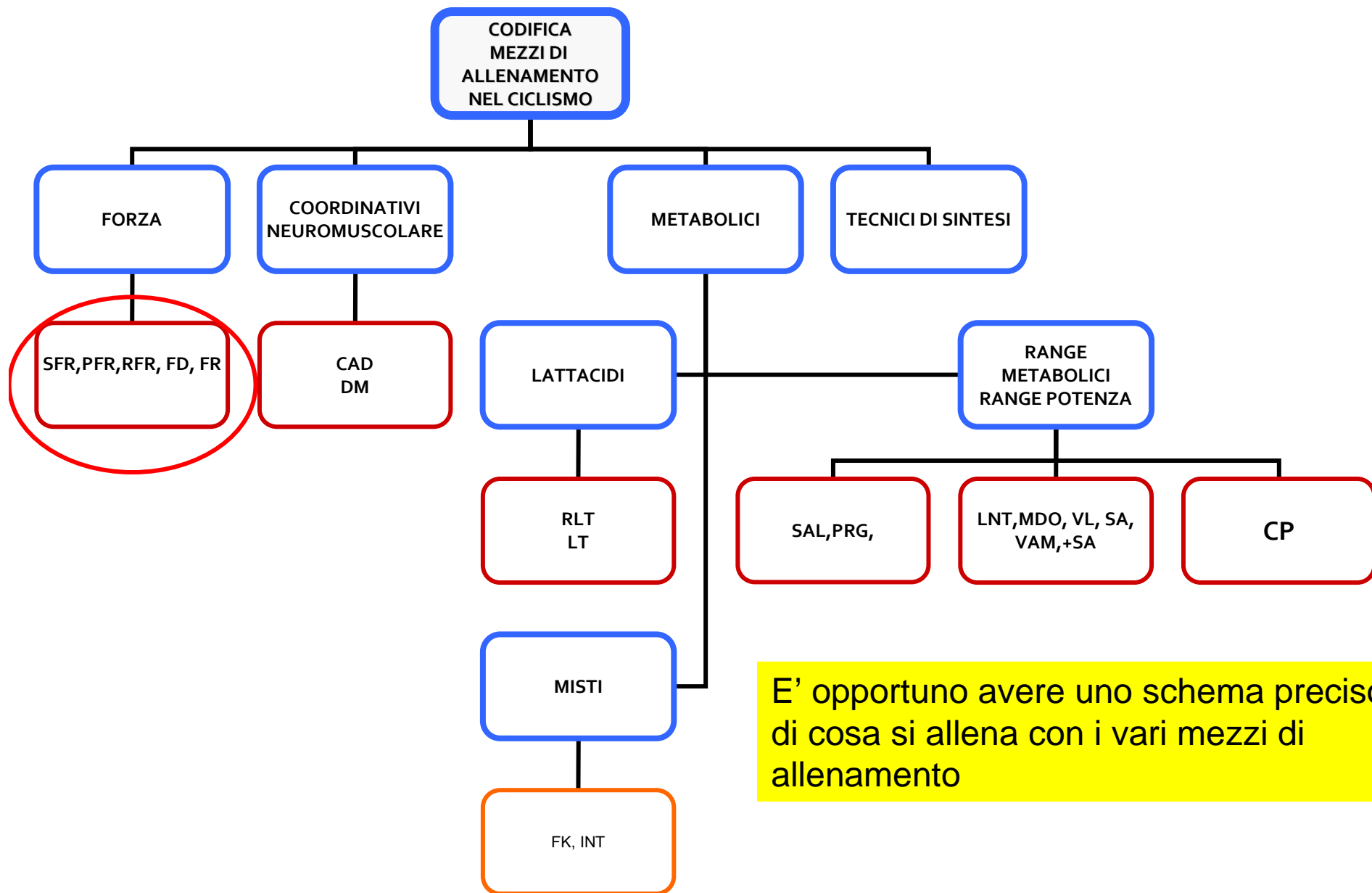
**NON ESISTE ALLENAMENTO SENZA CONTROLLO DELL'EFFICACIA**

# **“OBIETTIVI, TIPOLOGIE E MEZZI DI ALLENAMENTO NELLE CATEGORIE INTERNAZIONALI”**

**MEETING di SALSOMAGGIORE TERME 19 NOVEMBRE 2011**

**“Proposta di un manuale di riferimento che  
codifichi le principali metodiche di  
allenamento ”**

**PARTE 2 : L'ALLENAMENTO DELLA FORZA**



E' opportuno avere uno schema preciso di cosa si allena con i vari mezzi di allenamento



# IL MODELLO di PRESTAZIONE

**Il Cardiofrequenzimetro è stato uno strumento utile o ci ha fatto sbagliare per anni strada?**



- Con l'avvento del cardiofrequenzimetro negli anni '80 in Italia la metodologia del ciclismo si è spostata "troppo" verso l'allenamento in forma continua, migliorando la qualità delle intensità del carico interno ma abbandonando l'allenamento delle qualità muscolari, allenate solo in gara o con ... !



# IL MODELLO di PRESTAZIONE

## E all'estero che cosa succedeva ?

- All'estero (GB, AUS, USA, GER,...) il ciclismo non aveva una tradizione.
- Non si fondava su preconcetti con “saggi” la cui mentalità era difficile da cambiare.
- Approccio Scientifico
- Pista e multidisciplinarietà come base giovanile per preservare le qualità fisiche



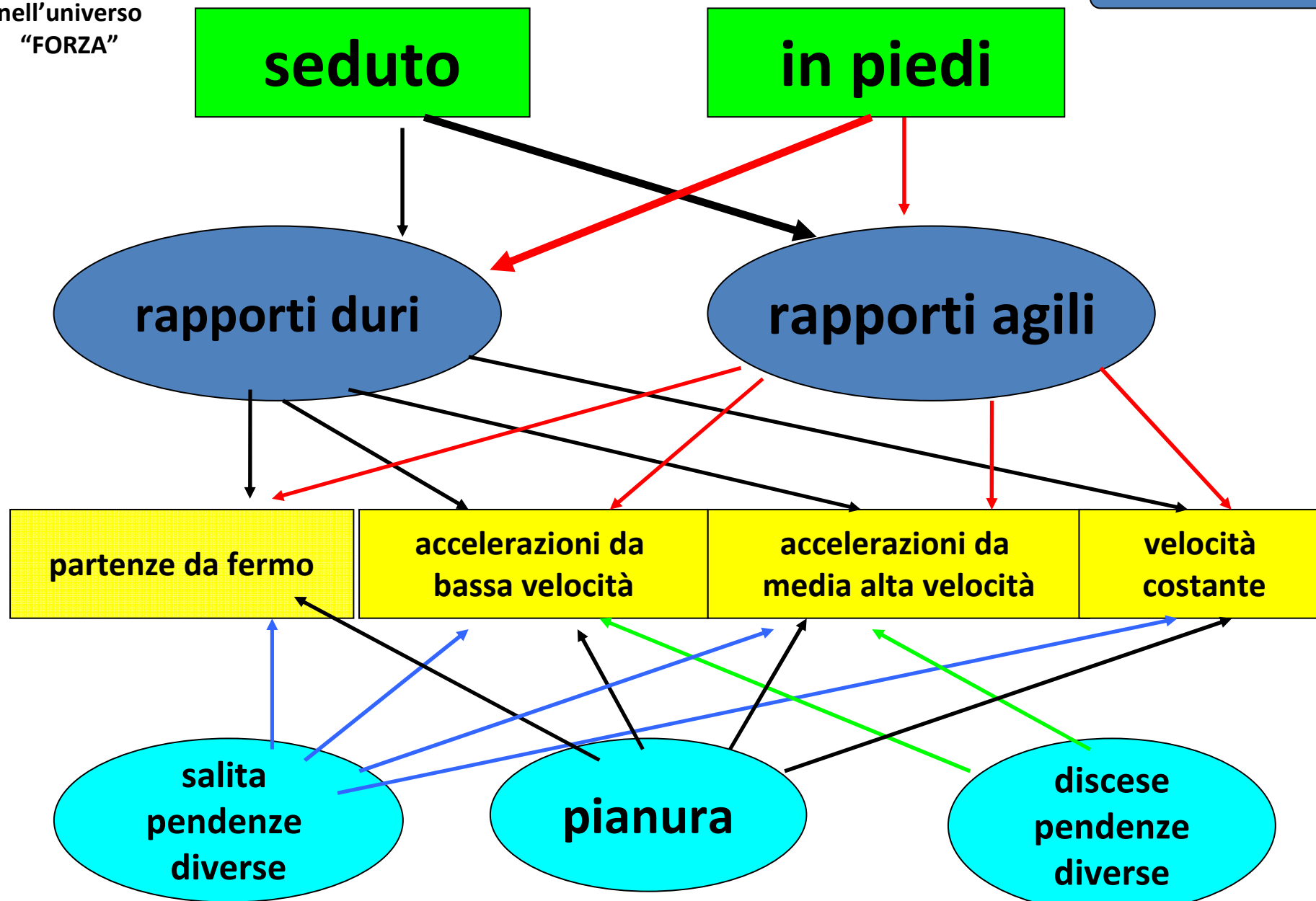
# IL MODELLO di PRESTAZIONE

## SRM in Italia

- Messo in produzione primi anni '80 parallelamente al cardiofrequenzimetro.
- Costi elevati.
- Accesso allo strumento a pochi professionisti e soprattutto monopolio dell'importatore non solo di vendita ma anche di indicazioni come usarlo.
- Scarsa diffusione = **scarsa possibilità di avere dati, studiarli ed elaborare di conseguenza nuove metodiche di allenamento**



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA



Anche all'allenamento della forza si deve pensare che si può fare con tanti mezzi

**Indicatemi un lavoro di forza ?**

**Dibattito**

**Risposta più gettonata ?**

**SFR !**



**Che cosa è la POTENZA**

**Che cosa è la FORZA ?**

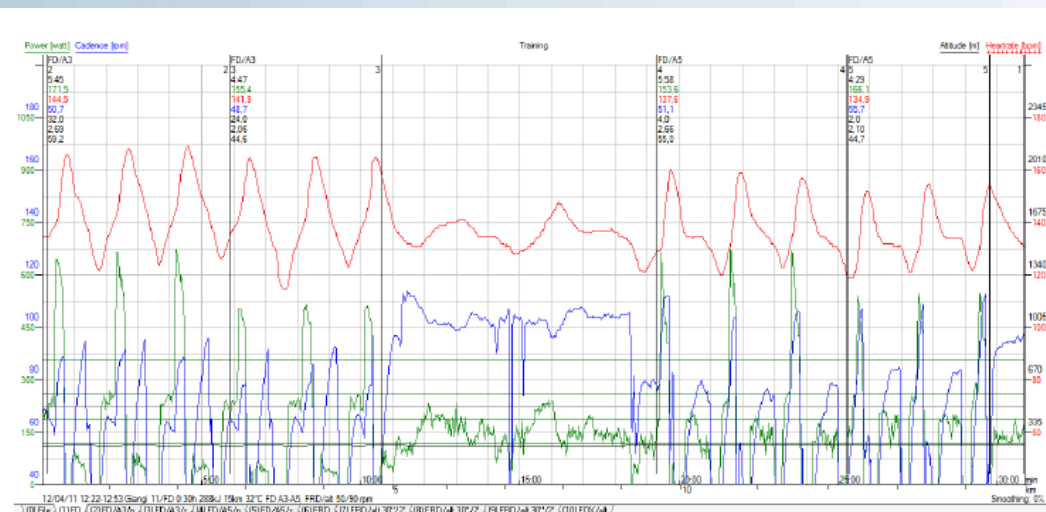
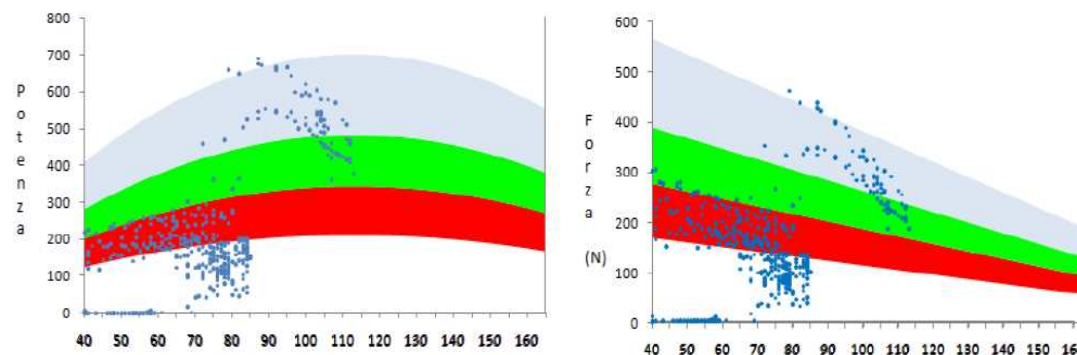


Ogni codice di allenamento è stato “testato” per anni su atleti di diverso livello, registrati File da SRM, analizzati gli aspetti di potenza , forza, impegno metabolico, rpm al fine di fornire all’allenatore uno strumento certo per il fine e obiettivo dichiarato

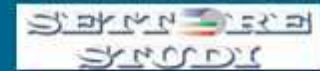
2011 ©Centro Studi Federazione Ciclistica Italiana - Elaborazione Fabrizio Tacchino



CICLISMO	
CODICE ALLENAMENTO	FD
OBIETTIVO DELL'ALLENAMENTO	
Allenamento della Forza in regime di "Forza Dinamica"	
TIPOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	
Accelerazioni da in piedi e da seduto secondo indicazioni, una volta con gamba di spinta dx alternato a sx (alternare) della durata di 10-15" (prendere come riferimento un segnale stradale) da ripetere alla massima intensità (è importante raggiungere il picco di potenza massima con il dato rapporto). Le ripetizioni più impegnative sono con rapporti più duri. Nel riscaldamento, in pianura, inserire almeno 4 partenze da bassa velocità (ad intensità crescenti non massimali) della durata di 5-7". Eseguire le ripetizioni A1 e A2 in salita, una volta da seduti ed una volta da in piedi sui pedali. Recupero tra le serie (ad esempio tra A1 e A2) 5'. A seguire ritmo a rpm alte anche dietro motori. Durata totale indicativa per un'esecuzione completa esempio 4 x tipo circa 60'. E' opportuno eseguire il lavoro in un punto fisso e non percorrendo chilometri.	
CATEGORIA, LIVELLO DI QUALIFICAZIONE	ESORDIENTI e ALLIEVI (con rapporti adeguati), JUNIORS, U19, ELITE, PROFESSIONISTI
CONTRINDICAZIONI	Si tratta di un lavoro muscolare abbastanza impegnativo, e quindi deve essere eseguito dopo una giornata di lavoro non troppo intensa e non precedente a competizioni al limite 2 giorni prima
QUANTO E QUANDO	Da inserire in tutti i periodi di preparazione da 1 a 2 volte a settimana lontano dalle competizioni occorrono 48 h almeno per il recupero. Inserire soprattutto dopo gare a tappe e periodi con notevoli volumi di lavoro
STRUMENTI DI MONITORAGGIO	CONTA PEDALATE, MISURATORE DI POTENZA, CICLOCOMPUTER
CARATTERISTICHE DEL PERCORSO	Tratto di strada in leggera salita e in piano



# GENNAIO/FEBBRAIO/MARZO



Lungo

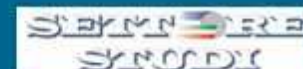
Medio

Forza Dinamica

- Lavoro estensivo di resistenza in pianura e in salita ad alte cadenze
- Molto lavoro al Lungo (LNG) per arrivare gradualmente a lavoro frazionato del Medio (MDO)
- Forza Dinamica in **preparazione ai primi circuiti** su strada
- Attenzione il lavoro di Forza Dinamica è impegnativo muscolarmente occorre sempre un lavoro di agilizazione e va eseguito lontano (3 gg dalla gara)



# Consigliato non abusarne !



Soglia  
SGL, RIP

Fartlek  
FK

Velocizzazione  
DM

Sprint  
SC

**Forza Resistente  
SFR**

<p><b>SFR</b></p> <p>Salite Forza Resistente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione su un tratto in salita con pendenza costante 4 – 5 %</li> <li>- Esecuzione dopo un opportuno riscaldamento</li> <li>- Corretta posizione in bicicletta</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- Durata da 1' a 5' secondo il programma (Es. SFR/1')</li> <li>- Recupero pari alla durata della ripetuta</li> <li>- Recupero in pianura in agilità</li> </ul>	<p>50&lt;rpm&gt;60</p>
<p><b>SFR&gt;PFR</b></p> <p>Salite Forza Resistente In PFR</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione su un tratto in salita con pendenza costante 4 – 5 %</li> <li>- Esecuzione dopo un opportuno riscaldamento</li> <li>- Corretta posizione in bicicletta</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- Durata da 1' a 5' secondo il programma (Es. SFR&gt;PFR)</li> <li>- Rpm da 50 nella durata della ripetuta devono progredire a 60</li> <li>- Recupero pari alla durata della ripetuta</li> <li>- Recupero in pianura in agilità</li> </ul>	<p>RPM da 50 a 60</p>



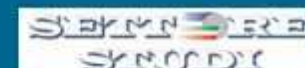
# Forza “dinamica”

CODICE	MEZZO DI ALLENAMENTO																																			
FD  Forza Dinamica	<ul style="list-style-type: none"><li>- 20' di riscaldamento</li><li>- Esecuzione <b>su tratto strada fisso</b> (usare riferimenti per delineare di inizio e di fine: 70mt. per salita e 100mt per pianura) <b>esecuzione da seduti salvo altre indicazioni</b></li><li>- ripetute da 10 ",... <b>massimali</b></li><li>- Tra parentesi i rapporti per categoria Esordienti</li><li>- Nei 10" dovete raggiungere le MAX rpm con il MAX sforzo possibile</li><li>- Recupero completo attivo da 1'30" a 2'</li><li>- 15'-20 ' di recupero tra le serie(se previste più serie!) tra LENTO/LUNGO ad alta cadenza</li><li>- Per atleti principianti è opportuno iniziare gradualmente dal FD3 e FD4</li></ul>																																			
	<table><tr><th>Tipo</th><th>Intensità</th><th>Rapporto</th><th>Rpm</th><th>Percorso o Pista</th><th>Esecuzione</th><th>Recupero parziale</th></tr><tr><td>FD1</td><td>Max</td><td>52x16 (18)</td><td>Max</td><td>Salita 6-7% (dalla corda alla balaustra)</td><td>Da fermo</td><td>2 min</td></tr><tr><td>FD2</td><td>Max</td><td>52x16 (18)</td><td>Max</td><td>Salita 6-7% (dalla corda alla balaustra)</td><td>Da 25 Km/h</td><td>2 min</td></tr><tr><td>FD3</td><td>Max</td><td>52x16 (18)</td><td>Max</td><td>Pianura (alla corda)</td><td>Da 30 Km/h</td><td>2 min</td></tr><tr><td>FD4</td><td>Max</td><td>52x18 (20)</td><td>Max</td><td>Leggera discesa (dalla linea stayer o balaustra)</td><td>Da 30 Km/h</td><td>2 min</td></tr></table>	Tipo	Intensità	Rapporto	Rpm	Percorso o Pista	Esecuzione	Recupero parziale	FD1	Max	52x16 (18)	Max	Salita 6-7% (dalla corda alla balaustra)	Da fermo	2 min	FD2	Max	52x16 (18)	Max	Salita 6-7% (dalla corda alla balaustra)	Da 25 Km/h	2 min	FD3	Max	52x16 (18)	Max	Pianura (alla corda)	Da 30 Km/h	2 min	FD4	Max	52x18 (20)	Max	Leggera discesa (dalla linea stayer o balaustra)	Da 30 Km/h	2 min
Tipo	Intensità	Rapporto	Rpm	Percorso o Pista	Esecuzione	Recupero parziale																														
FD1	Max	52x16 (18)	Max	Salita 6-7% (dalla corda alla balaustra)	Da fermo	2 min																														
FD2	Max	52x16 (18)	Max	Salita 6-7% (dalla corda alla balaustra)	Da 25 Km/h	2 min																														
FD3	Max	52x16 (18)	Max	Pianura (alla corda)	Da 30 Km/h	2 min																														
FD4	Max	52x18 (20)	Max	Leggera discesa (dalla linea stayer o balaustra)	Da 30 Km/h	2 min																														

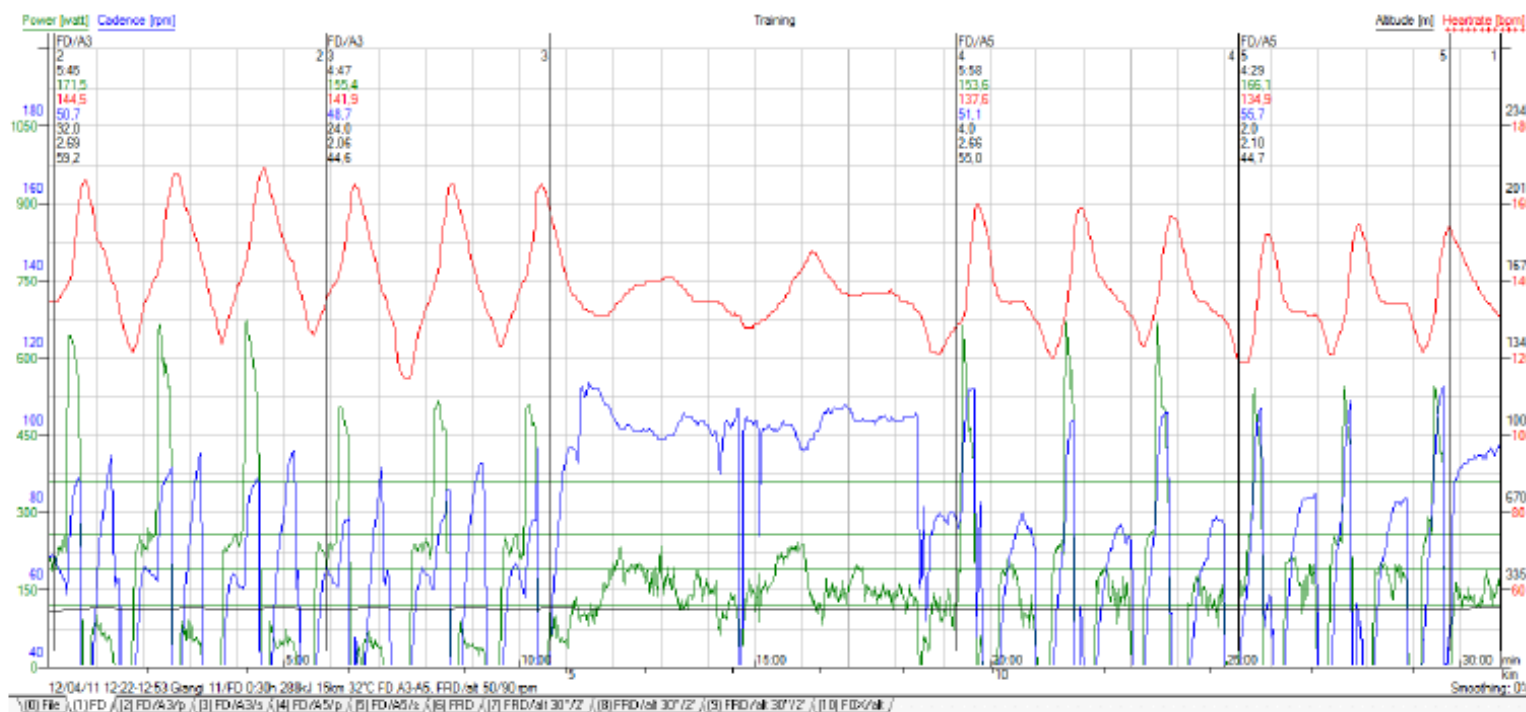
VIDEO

Nota : Forza dinamica non è una corretta dicitura accademica, tuttavia in uso da anni fa parte del “linguaggio” specifico

# Forza Dinamica



2011 ©Centro Studi Federazione Ciclistica Italiana – Elaborazione Fabrizio Tacchino



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Velocita' Gara

Critical Power  
Cronometro CP

Velocizzazione  
DM

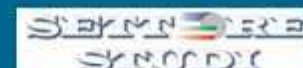
Richiami di Forza

Forza Esplosiva

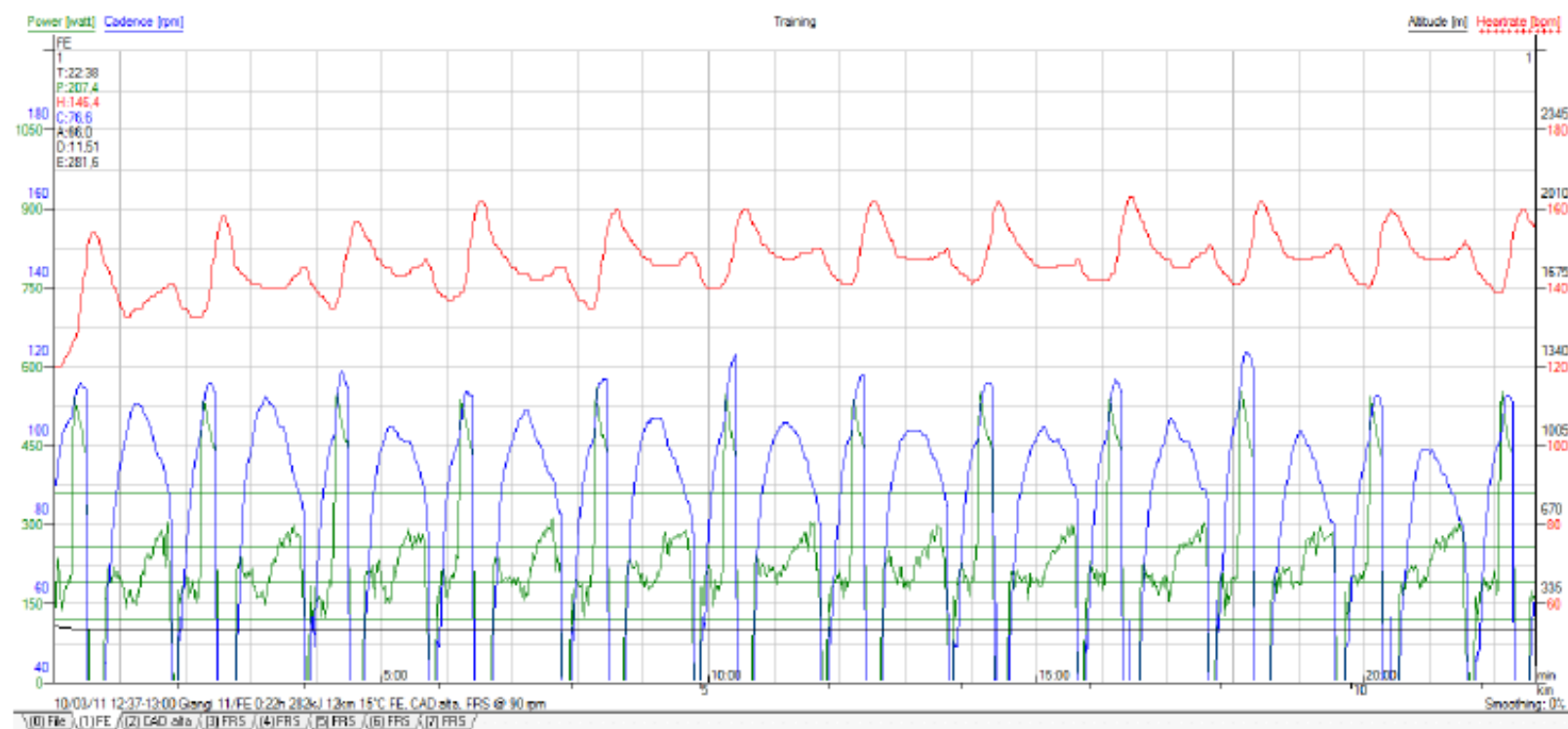
<p><b>FE/MAX</b></p> <p>Forza Esplosiva Massimale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione <b>su tratto strada fisso</b> (usare riferimenti per delineare il tratto allenante di inizio e di fine), l'esecuzione deve essere da seduti</li> <li>- Durata ripetuta nel tratto di spinta allenante 10",... <b>massimali</b></li> <li>- Range di potenza allenante (se si usa misuratore di potenza) da valutare con Test Potenza/Cadenza in funzione di Forza Esplosiva in regime di Forza Massima.</li> <li>- Se siete dotati di solo conta pedalate verificare le rpm max raggiunte.</li> <li>- Rapporto da scegliere in funzione delle proprie capacità, livello di qualificazione e pendenza della strada</li> <li>- Nei 10" dovete raggiungere le MAX rpm con il MAX sforzo possibile</li> <li>- 3' di recupero al lento( 15 battiti sotto il limite superiore) tra le ripetute;</li> <li>- 15'-20 ' di recupero tra le serie(se previste più serie!) tra LENTO/LUNGO</li> </ul>	<p>RPM da 120 a 140</p>
---	--	-------------------------

NOTA : tratto di strada a scendere tipo cavalcavia

# Forza Esplosiva

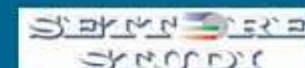


2011 ©Centro Studi Federazione Ciclistica Italiana – Elaborazione Fabrizio Tacchino

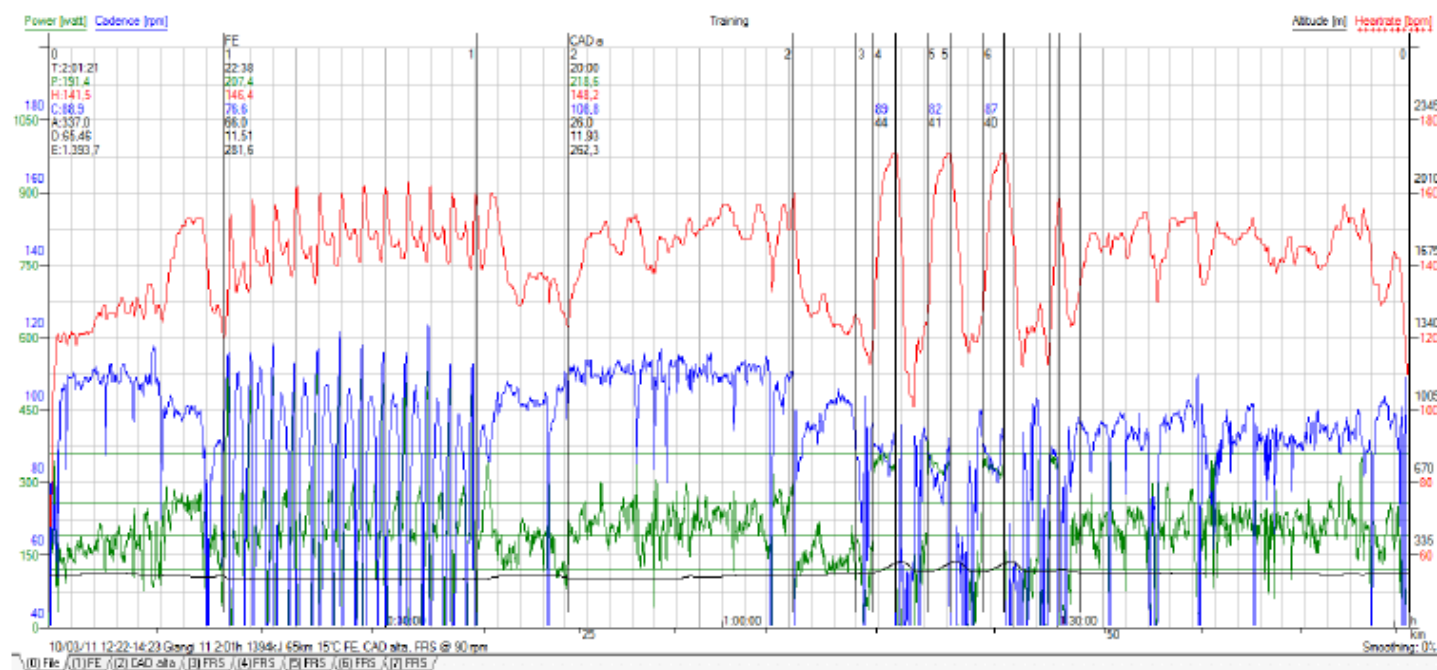


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Forza Esplosiva

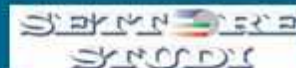


2011 ©Centro Studi Federazione Ciclistica Italiana – Elaborazione Fabrizio Tacchino



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Multidisciplinarietà come mezzo di allenamento



Tecnica/Abilità

VAM

Fartlek

Intensità  
Critical Power

Applicazione  
Vari tipi di forza

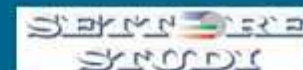


"Titolo della presentazione"



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Pista come mezzo di allenamento



- L'attività su pista invernale va interpretata come MEZZO DI ALLENAMENTO
- Può sostituire lavori di forza su strada (farli con temperature fredde è delicato)
- Si può lavorare sul ritmo (derna o allenamento in gruppo)
- Lavori metabolici importanti tipo Intermittente (Americana)
- Preparazione specifica per sprinter
- Come doppio lavoro nei collegiali alternanza STRADA mattino/pomeriggio, PISTA pomeriggio/mattina
- Pista da fare tutto l'anno !

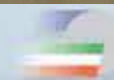


# Pista come mezzo di allenamento

SHIMANO  
SYNOPSIS



"Titolo della presentazione"



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Da Collinelli

Lungo

Medio

Veloce/Soglia

Forza Dinamica

Forza Resistente

Velocizzazione

- Lavoro estensivo di resistenza in pianura e in salita ad alte cadenze
- Ripetute ad intensità del medio con esercizi tecnici in gruppo (doppie file)
- Progressioni in pianura e salita sino alla soglia (PRG)
- Forza Dinamica con lavori gradualali e progressivi
- Forza Resistente con lavori in falsopiano (PFR) con rapporto massimo della categoria
- Esercitazioni di velocizzazione e ritmo



Lungo

Medio

Veloce/Soglia

Forza Dinamica

**Forza Resistente**

Velocizzazione

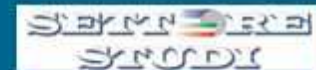
FRD	Forza Resistenza in regime dinamico	1 – 2'	50<rpm>90	Rec. 4'
FRE	Forza Resistenza in regime esplosivo	30" – 1'	90<rpm>120+	Rec. 4'
RFD	Resistenza Forza Dinamica	2' - 3'30"	50<rpm>90	Rec. 4'
RFE	Resistenza in regime di Forza Esplosiva	1'30" – 2'30"	90<rpm>120+	Rec. 4'

Allenamento dei vari tipi di Forza Resistente e Resistenza alla Forza variando la durata di applicazione e il range di rpm adeguando il rapporto. L'impegno deve essere massimale, e le rpm debbono essere mantenute il più possibile costanti come la velocità recupero completo oltre i 4'.

Chi è dotato di misuratore di potenza dal Test potenza/cadenza può individuare i corretti range di potenza da tenere come riferimento. L'esercizio è molto impegnativo richiede un lavoro di base.

Potenza di esecuzione tra il 120 e il 150 % della VAM.

# MARZO/APRILE



Lungo

Medio

Veloce/Soglia

Forza Dinamica

**Forza Resistente**

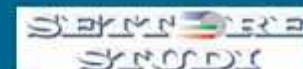
Velocizzazione

<p><b>FRD</b> Forza Resistente Dinamica 50&lt;rpm&gt;90</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'esercizio può essere eseguito in falsopiano, salita regolare, leggera discesa a seconda dell'indicazione nel programma</li> <li>- <u>La durata può essere di 1', 1'30", 2' (Es. FRD/1.30")</u></li> <li>- Le Rpm precise saranno indicate nel programma mantenendo il range indicato</li> <li>- L'intensità è massimale cercando di tenere le rpm costanti</li> <li>- Recupero completo oltre i 4'</li> </ul>	<p>50&lt;rpm&gt;90</p> <p>52/53 x ...</p>
<p><b>FRE</b> Forza Resistente Esplosiva 90&lt;rpm&gt;+120</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'esercizio può essere eseguito in falsopiano, salita regolare, leggera discesa a seconda dell'indicazione nel programma</li> <li>- <u>La durata può essere di 30", 1' (Es. FRE/30")</u></li> <li>- Le Rpm precise saranno indicate nel programma mantenendo il range indicato</li> <li>- L'intensità è massimale cercando di tenere le rpm costanti</li> <li>- Recupero completo oltre i 4'</li> </ul>	<p>90&lt;rpm&gt;+120</p> <p>52/53 x ...</p>



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# MARZO/APRILE



Lungo

Medio

Veloce/Soglia

Forza Dinamica

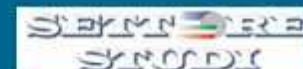
Forza Resistente

Velocizzazione

<b>RFD</b> Resistenza Forza Dinamica 50<rpm>90	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'esercizio può essere eseguito in falsopiano, salita regolare, leggera discesa a seconda dell'indicazione nel programma</li> <li>- <u>La durata può essere di 2', 2'30", 3', 3'30"</u> (Es. RFD/2.30")</li> <li>- Le Rpm precise saranno indicate nel programma mantenendo il range indicato</li> <li>- L'intensità è massimale cercando di tenere le rpm costanti</li> <li>- Recupero completo oltre i 4'</li> </ul>	50<rpm>90  52/53 x ...
<b>RFE</b> Forza Resistente Esplosiva 90<rpm>+120	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'esercizio può essere eseguito in falsopiano, salita regolare, leggera discesa a seconda dell'indicazione nel programma</li> <li>- <u>La durata può essere di 1', 1'30", 2'</u> (Es. FRE/1.30")</li> <li>- Le Rpm precise saranno indicate nel programma mantenendo il range indicato</li> <li>- L'intensità è massimale cercando di tenere le rpm costanti</li> <li>- Recupero completo oltre i 4'</li> </ul>	90<rpm>+120  52/53 x ...



# Pianura forza resistenza



Lungo

Medio

Veloce/Soglia  
PRG, SAL/prg

Forza Dinamica

**Forza Resistente  
PFR**

Velocizzazione

<b>PFR</b>  Pianura Forza Resistente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione su falsopiano a salire</li> <li>- Esecuzione dopo un opportuno riscaldamento</li> <li>- Corretta posizione in bicicletta</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- Durata da 2' a 5' secondo il programma (Es. PFR/2')</li> <li>- Recupero pari alla durata della ripetuta</li> <li>- Recupero in pianura in agilità</li> </ul>	Rpm 60
<b>PFR/prg</b>  Pianura Forza Resistente Progressive	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione su falsopiano a salire</li> <li>- Esecuzione dopo un opportuno riscaldamento</li> <li>- Corretta posizione in bicicletta</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- Durata prima ripetuta 2', successive + 30"</li> <li>- Recupero pari alla durata della ripetuta</li> <li>- Recupero in pianura in agilità</li> </ul>	50<rpm>60
<b>PFR&gt;90</b>  Pianura Forza Resistente In PFR	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esecuzione su falsopiano a salire</li> <li>- Esecuzione dopo un opportuno riscaldamento</li> <li>- Corretta posizione in bicicletta</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- Durata da 2' a 5' secondo il programma</li> <li>- Rpm da 60 nella durata della ripetuta devono progredire a 90</li> <li>- Recupero pari alla durata della ripetuta</li> <li>- Recupero in pianura in agilità</li> </ul>	RPM da 60 a 90

VIDEO



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Lungo

Medio

Veloce/Soglia  
PRG, SAL/prg

Forza Dinamica

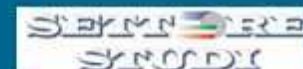
Forza Resistente  
PFR

Velocizzazione  
DM

Le esercitazioni di velocizzazione possono essere eseguite con rapporti agili oppure in pista dietro Deryn.  
Lavoro ad alto ritmo di pedalate, inizialmente da eseguire dietro moto in progressione,

<b>a</b>	Agilizzazione dietro motori con intensità cardiaca sotto soglia, rpm oltre le 100, scopo dell'esercitazione : coordinazione. Il mezzo di allenamento può essere inserito al termine di un allenamento pesante, tra un lavoro specifico e l'altro, come "massaggio" pre e post prestazione.
<b>int</b>	Agilizzazione dietro motori con intensità tipo gara, in questo caso sia lo sforzo muscolare che l'intensità cardiaca devono essere monitorate, per aumentare l'intensità rimanere leggermente sfilati dalla scia o fare variazioni.
<b>gru</b>	Agilizzazione dietro motori con intensità tipo gara, effettuare il lavoro con un gruppo di almeno 4 atleti in fila dietro motori, in questo caso sia lo sforzo muscolare che l'intensità cardiaca devono essere monitorate, per aumentare l'intensità rimanere leggermente sfilati
<b>cro</b>	Agilizzazione dietro motori con intensità tipo gara, ogni x tempo uscire dalla scia e mantenere velocità tipo gara a fianco del deryn per poi recuperare in scia., in questo caso sia lo sforzo muscolare che l'intensità cardiaca devono essere monitorate

## Regressione di forza



Soglia  
SGL, RIP

Fartlek  
FK

**RFR**

Velocizzazione  
DM

Sprint  
SC, SL

Forza Resistente  
SFR

<p><b>RFR</b> Regressione di Forza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In salita al 3 – 4 % con step regolari che possono essere da 1',1'30"o 2' (secondo indicazioni nel programma di allenamento)</li> <li>- L'intensità dell'esercizio prevedendo un aumento delle rpm si avrà come conseguenza un aumento dell'impegno metabolico</li> <li>- Iniziare la salita a 45 rpm e ogni step scalare di 1 dente e aumentare di 5 le rpm sino a quando il cuore arriva ai battiti della soglia.</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- La potenza rimarrà costante a variare è la forza applicata</li> <li>- FOX/1 = step da 1', FOX/1,5 =step da 1'30", FOX/2=step da 2'...</li> </ul>	<p>RPM da 45 a oltre 100</p>
<p><b>RFR/alt</b> Regressione di Forza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In salita al 3 – 4 % con step regolari che possono essere da 1',1'30"o 2' (secondo indicazioni nel programma di allenamento)</li> <li>- L'esercizio prevede di alternare uno step a 45 rpm con rapporto impegnativo a uno step a 90 rpm con rapporto leggero, senza un recupero tra uno step e il successivo</li> <li>- Esecuzione da seduti</li> <li>- Si avrà un alternanza di impegno metabolico a impegno di forza</li> </ul>	

**VIDEO**



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Soglia  
SGL, RIP

Fartlek  
FK

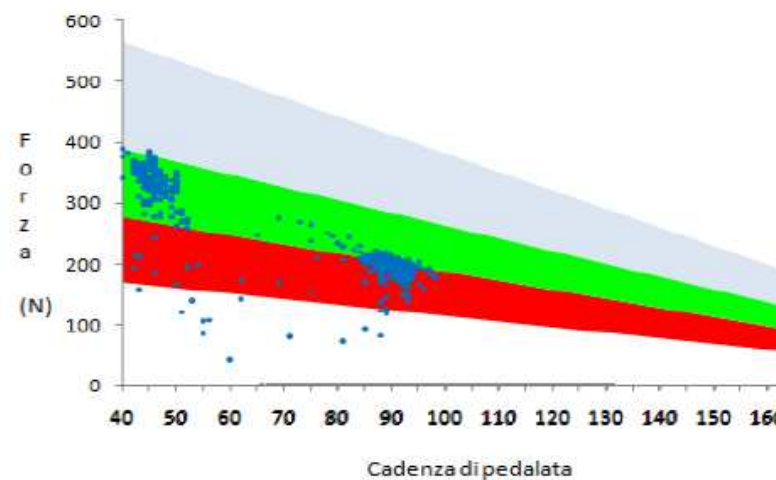
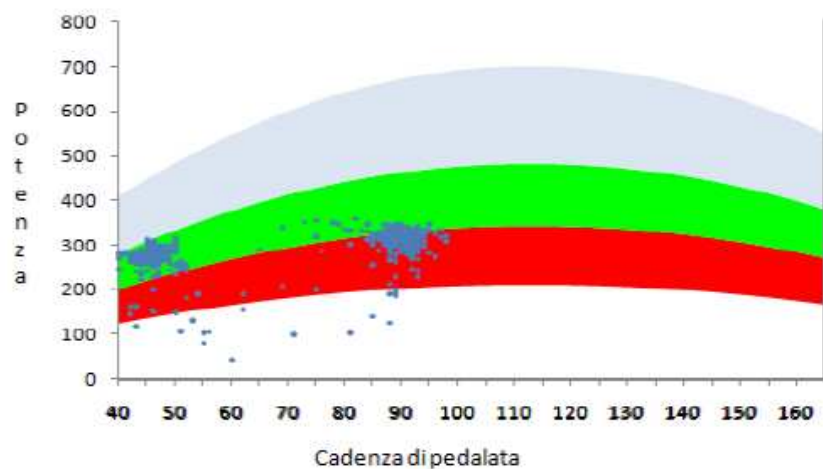
RFR

Velocizzazione  
DM

Sprint  
SC, SL

Forza Resistente  
SFR

In questo lavoro di RFR/alt si vede benissimo il mantenimento della stessa potenza a sx e l'alternanza dell'impegno della forza a dx



□ Non allenante

■ Resist. Forza

■ Forza Resist.

■ Azioni al Max.



Soglia  
SGL, RIP

Fartlek  
FK

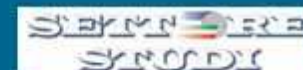
Velocizzazione  
DM

Sprint  
SC

Forza Resistente  
SFR

SC Sprint Corti	Su percorso pianeggiante effettuare delle ripetute con rapporto 53/52 x 15/16 da seduti partendo da una velocità di 15 Km/h per raggiungere in 10" la massima velocità esprimibile.	52/53 x 15/16 Rpm di picco 120
SC /pir  Sprint Corti Piramidali	Effettuare degli sprint in pianura utilizzando una metodologia di carico piramidale. Il recupero deve essere proporzionale alla durata dello scatto, il rapporto da usare 53/52 x 15/16.  150 80 80 80 50 50 50 50	Rpm di picco 120
SL/+	Ripetuta su leggera discesa partendo con il rapporto 39 x 19 e una frequenza di pedalata di 70 RPM, ogni 20" secondi giù un dente e aumentare velocità.	
SC/acc	Accelerazioni da 12 "in pianura con 39 x 20 a scalare sino al 53 x 12 rec. 40" da seduto, n. 15/20 accelerazioni per allenamento, da fare ad inizio allenamento. Varianti in piedi, in salita	
SC/alt	Accelerazioni alternando una in piedi una seduti mantenendo nelle due prove stesso rapporto :  39 x 18 39 x 16 39 x 15 39 x 14 52/53 x 20 52/53 x 18 52/53 x 15	

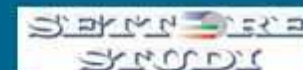
# Programmazione attività Juniores



- Inizio attività MARZO
- Fine attività SETTEMBRE
- Appuntamenti importanti :
  - Campionati Italiani Strada/Pista/Cronometro/MTB
  - Gara a Tappe più importante Giro della Lunigiana (fine agosto)
  - Campionati Europei Giugno
  - Campionati del Mondo Settembre
- Terza domenica del mese ATTIVITA' ALTERNATIVA
- Gare a Tappe : Friuli, 3Tre Bresciana, Toscana, Basilicata
- Attività invernale : 6 Giorni su Pista/Ciclocross



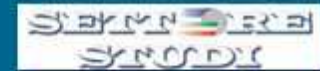
# Programmazione attività Under - Elite



- Inizio attività FINE FEBBRAIO
- Fine attività FINE OTTOBRE
- Appuntamenti importanti :
  - Campionati Italiani Strada/Pista/Cronometro/MTB
  - Gara a Tappe più importante GiroBio
  - Campionati Europei Giugno
  - Campionati del Mondo Settembre
- Coppa Italia (Crono Individuale, Cronosquadre, Strada e Pista)
- Gare a Tappe : Friuli, Pesche Nettare, Valle d'Aosta,...)
- Gare su Pista
- Attività invernale : 6 Giorni su Pista/Ciclocross



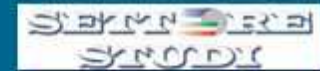
# Programmazione attività Professionisti



- Inizio attività GENNAIO (Estero) , FEBBRAIO (Italia)
- Fine attività FINE OTTOBRE
- Appuntamenti importanti :
  - Campionati Italiani Strada
  - - Importanti Pista/Crono/Fuoristrada (solo per specialisti)
  - Gara a Tappe più importante Giro d'Italia
  - Gare a Tappe – Importanti a seconda del periodo e del livello professionistico (Pro – Tour, Professional, Continental)
  - Campionati Europei Giugno
  - Campionati del Mondo Settembre
- Coppa Italia (speciale classifica che da diritto a partecipare a Giro d'Italia)
- Gare a Tappe : Friuli, Pesche Nettare, Valle d'Aosta,...)
- Gare su Pista
- Attività invernale : Attività su pista per chi è in Nazionale (ormai solo chi ha fatto pista a livello Juniores/open) ,6 Giorni solo per specialisti



## L'attività ciclistica è fortemente “farcita” di impegni



- Occorre **pianificare** obiettivi stagionali
- Valutare **Stress fisico** ma soprattutto **psicologico** (trasferte, gare, necessità di fare vita da atleti, lontananza dagli affetti,...)
- Ricordarsi che le **energie mentali** sono spesso più importanti di quelle fisiche
- Senza “testa” non si sopporta la fatica



- prof. FABRIZIO TACCHINO
- Tecnico Federazione Ciclistica Italiana
- Preparatore atletico sport endurance
- Docente Educazione Fisica
- Progetti Scuola Sport & Natura
- -----
- SPORT TRAINING CENTER
- Via S.G. Bosco 14 r , 16151 Genova Sampierdarena
- +393495237440 – 0106451444 – 0104692112
- e mail : [tacchino@centripalagym.it](mailto:tacchino@centripalagym.it)
- Msn : [stc@live.it](mailto:stc@live.it) Skype : [sport.training.center](https://www.skype.com/name/sport.training.center)
- [www.stcpoint.it](http://www.stcpoint.it)

