

## Proposta Microciclo Settimanale

	1	2	3	4	5	6	7
<b>Volume</b>		1h 20min	Circa 60min		1h	1h 10min	Circa 60min
<b>Codici</b>	Riposo	Force	Gym	Riposo	Form Sprint	Progression	Gym

Codice	Descrizione
<b>Force</b>	<p><b>Obiettivo</b></p> <p>Questo esercizio mira ad aumentare la tua capacità di forza nella pedalata. E' un pò come fare la pressa stando in sella alla bicicletta, per questo è necessario pedalare a bassa cadenza. Pedalando agile la forza espressa al pedale, a parità d'andatura, risulterebbe più bassa.</p> <p><b>Descrizione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riscaldamento</b> 10min di pedalata facile a bassa intensità (liv1) a cui fai seguire una progressione così composta: 3min (liv 2) + 2min (liv 3). Il riscaldamento termina calando nuovamente l'intensità (liv1) per 5min. Il ritmo di pedalata consigliato, durante il riscaldamento, va da 85 a 95 pedalate al minuto.</li> <li>• <b>Lavoro</b> Questo tipo di esercizio si svolge solitamente in salita (4-6%), da seduti, limitando al massimo la trazione da parte delle braccia sul manubrio. Svolgendolo indoor, inclina lievemente la bicicletta con l'inserimento di qualche spessore sotto la ruota anteriore, favorendo così il successivo transfert su strada. Effettua 4 ripetizioni della durata di 3min ciascuna. L'intensità consigliata è medio-alta (liv 3) mentre il rapporto scelto dovrà limitare il ritmo di pedalata in un range tra le 55 e le 60 pedalate al minuto. Ogni settimana potrai valutare di aumentare di 1 min la durata di ciascuna ripetizione, arrivando ad un massimo di 5 minuti. Il recupero previsto è di 2min 30s da pedalare agile a bassa intensità (liv 1). Inserisci ancora 10 min di pedalata come in pianura, agile tra 90 e 100 pedalate al minuto, alternando 30sec intensi (liv4) a 2min 30s facile (liv 2).</li> <li>• <b>Defaticamento</b> 10 min di pedalata agile, ad un ritmo di 90-100 pedalate al minuto, ed intensità blanda (liv1).</li> </ul>
<b>Form Sprint</b>	<p><b>Obiettivo</b></p> <p>Questa sessione ha la finalità di migliorare la tua capacità di sprint. E' un allenamento che viene tipicamente svolto dagli agonisti, ma può trarne giovamento anche chi non è solito prendere parte a competizioni. Il recupero tra i vari sprint è ampio al fine di favorire l'erogazione di alti livelli di potenza.</p> <p><b>Descrizione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riscaldamento</b> 10min di pedalata facile a bassa intensità (liv1) a cui fai seguire una progressione così composta: 3min (liv 2) + 2min (liv 3). Il riscaldamento termina calando nuovamente l'intensità (liv 1) per 5min. Il ritmo di pedalata consigliato, durante il riscaldamento, va da 85 a 95 pedalate al minuto.</li> <li>• <b>Lavoro</b> Immagina di pedalare su un percorso pianeggiante, privo di rallentamenti o incroci, e inizia l'esercitazione: 10min di pedalata continuata ad intensità di (liv 2), aumentando il ritmo di pedalata, rispetto al riscaldamento, a 90 -100 pedalate al minuto. A seguire esegui alcuni sprint (6-8 andranno bene), ciascuno della durata prossima ai 15 sec. La partenza sarà effettuata a 90-95 pedalate al minuto, con una resistenza di base simile a quella che si potrebbe incontrare pedalando in pianura a 35 km/h. L'intensità consigliata, vista la natura indoor della sessione, è lievemente inferiore al massimale, valutando anche l'eventuale possibilità di alzarsi sui pedali. Il recupero tra gli sprint, della durata di 3-5min, dovrà essere eseguito a bassa intensità (liv1) con rapporti che permettano una pedalata "comoda".</li> <li>• <b>Defaticamento</b> 10 min di pedalata agile, ad un ritmo di 90-100 pedalate al minuto, intensità blanda (liv1).</li> </ul>
<b>Progression</b>	<p><b>Obiettivo</b></p> <p>La finalità della sessione è quella di stimolare il motore aerobico e di svilupparne la potenza. Esistono diversi modi per farlo ma la progressione è certamente una delle più "dolci" e adatte a tutti, quindi ideale nel proposito di mantenere oppure creare una base per la ripresa dopo il periodo di <i>lockdown</i>.</p> <p><b>Descrizione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Riscaldamento</b> 10min di pedala facile a bassa intensità (liv1) + 5 min più intensi a (liv 2). Il riscaldamento termina calando nuovamente l'intensità a (liv 1) per 5min. Il ritmo di pedalata consigliato, durante il riscaldamento, va da 85 a 95 pedalate al minuto.</li> <li>• <b>Lavoro</b> immaginando di poter pedalare su un percorso pianeggiante, privo di rallentamenti o incroci porta a termine 3 progressioni così articolate: 5min ad intensità medio -bassa (Liv 2) + 3min ad intensità medio-alta (Liv 3) + 2min ad alta intensità (Liv 4). Usa i rapporti in modo da mantenere la cadenza di pedalata in un intervallo compreso tra le 95 e le 110 rpm. Recupera poi tra ogni progressione pedalando facile (Liv1) da 3 a 5min.</li> <li>• <b>Defaticamento</b> 10 min di pedalata agile, ad un ritmo di 90-100 pedalate al minuto, ed intensità blanda (liv1)</li> </ul>

## Livelli d'intensità:

L'ampiezza della scala di percezione della fatica va da 0 a 20 punti.

- 0 a 5 punti (liv 1)

Ai primi 5 punti della scala è associata un'intensità percepita come molto facile, un riscaldamento, in cui è possibile parlare e respirare tranquillamente.

- 6 / 7 punti (liv2)

L'intensità d'esercizio aumenta e si inizia a percepire la fatica di sostenere lo sforzo; tuttavia la respirazione, anche se intensa, è ancora semplice e si potrebbe pensare di mantenere il passo anche per più ore.

- 8 / 9 punti (liv3)

La situazione inizia a farsi "seria": la respirazione diventa molto intensa, quasi affannata, la fatica nei muscoli è elevata, e sostenere una normale conversazione sarebbe impossibile. Di norma, in condizioni ottimali, si potrebbe pensare di sostenere questo livello d'intensità per circa 60min.

- 9 / 11 punti (liv4)

Questo livello d'intensità è... Fatica! Rossi in viso, bocca aperta alla disperata ricerca d'ossigeno, è l'andatura tipica delle fasi concitate di gara. Sostenere quest'andatura, in modo continuato, per più di 5-10min non sarebbe fattibile. E' sconsigliato inserire esercizi a questa intensità tutti i giorni. Le sessioni che includono esercizi così intensi richiedono recupero per essere metabolizzate.

- 12/14 punti (liv5)

L'allungo: questo livello d'intensità richiede un grosso intervento del nostro sistema energetico anaerobico lattacido. Non ci troveremmo a mollare per una fatica di tipo respiratorio, anche se "sbuffiamo come tori", ma per l'effettiva incapacità muscolare di sostenere lo sforzo. Di norma questo livello d'intensità non può essere sostenuto a lungo: 90-120sec rappresentano già una durata notevole.

- 15/20 punti (liv6)

Lo sprint, da seduto o sui pedali. Un livello d'intensità così alto da poter essere mantenuto per una durata di tempo compresa tra 1 e 20 sec.