

COME ORGANIZZARE UNA SEDUTA D'ALLENAMENTO

Nelle tabelle, per ciascun giorno, vi sono le indicazioni relative a:

- durata totale dell'allenamento;
- tempi da trascorrere alle diverse intensità (definite nel paragrafo L'INTENSITA' DELLO SFORZO).

Ogni seduta d'allenamento è introdotta da circa 15-20' di avviamento motorio, da fare a ritmo lento; è altrettanto importante terminare con circa 10' percorsi in scioltezza per rilassare la muscolatura (defaticamento). Si consiglia inoltre di svolgere regolarmente 10' di stretching al termine di ogni seduta di allenamento.

Tra una fase di lavoro specifico e la successiva (separate dal segno "+") bisogna effettuare una fase di recupero a ritmo lento di alcuni minuti (durata liberamente scelta in funzione delle caratteristiche del percorso e del restante lavoro specifico da svolgere nel corso della seduta). Tutto il tempo rimanente, non trascorso ai ritmi specifici indicati in tabella, va pedalato o corso a ritmo lento.

LE INTENSITA' DELLO SFORZO (PER CICLISMO E PODISMO):

RITMO LENTO

E' il ritmo di base dell'allenamento, caratterizzato da respirazione regolare e non eccessivamente profonda, percezione dello sforzo di livello 2-3 in una scala da 1 a 10 (Borg CR10).

RITMO MEDIO - CORSA IN SALITA O SALITA A RITMO REGOLARE

Questo ritmo d'allenamento è caratterizzato da respirazione profonda e lievemente affannosa (lieve difficoltà a chiacchierare); la percezione dello sforzo corrisponde al livello 4-5 in una scala da 1 a 10.

RITMO SOGLIA IN PIANURA o SOGLIA IN SALITA

Questo ritmo di allenamento è caratterizzato da respirazione affannosa; la percezione dello sforzo è pari a 6-7 in una scala da 1 a 10. Corrisponde grosso modo alla massima intensità che si sarebbe in grado di mantenere in una prova cronometrata di circa 30 minuti.

LE INTENSITA' DELLO SFORZO (SOLO PER IL PODISMO):

CAMMINATA (IN PIANURA - SALITA)

E' l'attività di base per migliorare la propria forma di benessere, caratterizzata da respirazione regolare (lievemente profonda in salita), percezione dello sforzo di livello 2 in una scala da 1 a 10.

CORSA INTERMITTENTE o CORSA SU PERCORSO COLLINARE

Questo mezzo di allenamento è meglio definito come "corsa continua con variazioni di velocità" per periodi prestabiliti (esempio: un minuto lento e un minuto veloce), oppure variabili (ad esempio, quando capita di affrontare un percorsocolinare). E' caratterizzato da respirazione profonda e lievemente affannosa (fase lenta) e da respirazione affannosa (fase veloce o salita); la percezione dello sforzo di questo mezzo di allenamento, in una scala da 1 a 10, corrisponde al livello 2-3 nella fase lenta e 6-7 nella fase veloce o di salita.

PERCEZIONE DELLO SFORZO secondo la Scala di Borg CR10

Nulla	>	0
Molto debole	>	1
Debole, leggero	>	2
Moderato	>	3
Moderatamente forte	>	4
Forte	>	5
Assai forte	>	7
Estremamente forte, massimale	>	10

TRAINING

IL PROGRAMMA D'ALLENAMENTO
PER VINCERE LA TUA SFIDA CON LO STELVIO



Per maggiori informazioni:

SPORT SERVICE MAPEI

Via Don Minzoni 34
21053 Castellanza (Va)
Tel. 0331 575757
Fax 0331 575700 www.mapeisport.it
mapeisport@mapeisport.it

MAPEI DAY

2011

Bormio, 17 luglio
Passo dello Stelvio

Dopo il successo delle precedenti edizioni, in occasione del MAPEI DAY 2011 si ripeteranno le ascese allo Stelvio... e anche questa volta è vietato arrivare impreparati!

Sarà possibile affrontare la salita pedalando o correndo; proponiamo quindi ai diversi "scalatori" programmi di allenamento differenziati per le esigenze specifiche, del ciclista o del podista. Per entrambe le tipologie di atleta abbiamo predisposto due programmi di allenamento:

il primo è dedicato a coloro che hanno la possibilità di fare un solo allenamento a settimana;

il secondo è invece per coloro che, oltre all'allenamento del weekend, riescono a farne uno infrasettimanale.

Tutti coloro che hanno richieste più specifiche, per esempio perché hanno più tempo a disposizione, possono trovare un valido supporto presso Sport Service Mapei (per info 0331 575757; www.mapeisport.it). La struttura, che ha sede in Castellanza (VA), offre molteplici servizi per sportivi di ogni livello. L'assistenza è completa: è possibile effettuare la visita di idoneità per la pratica sportiva agonistica o la visita per accertare lo stato di buona salute, indispensabili per affrontare un impegno come questo. Vi è poi la possibilità di ottimizzare la posizione in bicicletta, di effettuare test di valutazione dello stato di forma e di avere così programmi d'allenamento veramente personalizzati. Al Centro è inoltre possibile effettuare visite di tipo ortopedico.

Prima di iniziare il programma di allenamento vi raccomandiamo di verificare che non vi siano controindicazioni allo svolgimento di attività motoria; è bene fare tale accertamento sottoponendosi alla visita di un medico dello sport.



PER CHI SI ALLENA UNA VOLTA A SETTIMANA CAMMINANDO O CORRENDO

Affrontare un dislivello di oltre 1500 metri camminando o correndo lentamente non è impresa facile. Per far fronte ad un impegno simile è necessario avere una buona condizione, per evitare di incorrere in eventuali disagi legati allo sforzo richiesto. Pertanto, come **condizione fisica di base**, è richiesta la capacità di camminare per 2 ore su un percorso misto, con almeno 30’ di salita a pendenza media (3%-6%). Chi all’inizio del programma di allenamento è in grado di correre per almeno mezz’ora, può sostituire nel seguente programma le fasi di cammino “a passo svelto” con della corsa a ritmo blando.

UN ALLENAMENTO PER IL PODISMO

Dom 22 maggio 2h 10’ totali di camminata con 30’ a passo medio in pianura + 30’ di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)
Dom 29 maggio 2h 20’ totali di camminata con 30’ a passo medio in pianura + 40’ di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)
Dom 5 giugno 2h 30’ con 30’ a passi medio in pianura + 50’ di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)
Dom 12 giugno 3h di camminata in modo spedito su percorso collinare (lieve difficoltà a chiacchierare)
Dom 19 giugno 3h con 40’ a passo medio in pianura + 60’ di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)
Dom 26 giugno 3h con 50’ a passo medio in pianura + 70’ di salita regolare (lieve difficoltà a chiacchierare)
Dom 3 luglio 3h con 50’ a passo medio in pianura + 80’ di salita regolare (lieve diffi- coltà a chiacchierare)
Dom 10 luglio 3h 30’ camminata in modo spedito su percorso collinare (lieve difficoltà a chiacchierare)
Dom 17 luglio MAPEI DAY

UN ALLENAMENTO PER IL CICLISMO

E’ richiesta come **condizione fisica di base** la capacità di pedalare per due ore e mezza, su percorso misto, con almeno 30’ di salita a ritmo regolare.

Dom 22 maggio 2h 30’ con 10’ medio + 3 salite da circa 10’ a ritmo regolare (con gli ultimi 3’ alla soglia per ogni salita)
Dom 29 maggio 2h 45’ con 10’ medio + 2 salite da circa 12’ a ritmo regolare (con gli ultimi 3’ alla soglia per ogni salita) + 1 salita da 15’ a ritmo regolare (con 4’ circa alla soglia)
Dom 5 giugno 3h con 10’ medio + 2 salite da circa 15’ a ritmo regolare (con gli ultimi 3’ alla soglia per ogni salita) + 1 salita da 20’ a ritmo regolare (con 4’ circa alla soglia)
Dom 12 giugno 3h con 10’ medio + 3 salite da circa 20’ a ritmo regolare (con 4’-5’ alla soglia per ogni salita)
Dom 19 giugno 3h con 10’ medio + una salita da 12’-15’ a ritmo regolare (con ultimi 3’ alla soglia) + una salita da 11-13 km a ritmo regolare (con ultimi 5’ alla soglia)
Dom 26 giugno 3h con 15’ medio + tre salite da circa 25’ a ritmo regolare (ultimi 4’-5’ di ogni salita in soglia)
Dom 3 luglio 3h con 15’ medio + una salita di 15-18 km (in alternativa: due salite da 8-10 km circa) a ritmo regolare (possibilmente fare 2 volte 5’ alla soglia durante l’ascesa)
Dom 10 luglio 3h con 10’ medio + 3 salite da 12-15’ a ritmo regolare
Dom 17 luglio MAPEI DAY

PER CHI SI ALLENA DUE VOLTE A SETTIMANA

Il secondo allenamento deve essere svolto nel mezzo della settimana (nelle tabelle è indicato al mercoledì, va bene anche il giovedì).

Si ha la possibilità di scegliere se allenarsi in salita (scelta preferenziale) o in pianura (per chi non ha la possibilità di inserire salite nel percorso d’allenamento).

DUE ALLENAMENTI PER IL PODISMO

Condizione fisica di base: capacità di correre almeno per un ora, su percorso misto, con almeno 20’ di salita a pendenza media (3%-6%).
Attenzione: negli allenamenti su salite lunghe (di durata superiore ai 15’) è pre-feribile organizzarsi in modo da non dover ripercorrere la discesa correndo.

Mer 18 maggio 40’ di cui 10’ a ritmo medio + 30’ collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 22 maggio 1h 10’ con 15’ medio + 3 salite da circa 8’ a ritmo regolare (con gli ultimi 2’ alla soglia per ogni salita) con 3’ di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 25 maggio 45’ di cui 15’ a ritmo medio + 30’ collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 29 maggio 1h 15’ con 15’ medio + 3 salite da circa 10’ a ritmo regolare (con gli ulti - mi 2’30’’ alla soglia per ogni salita) con 3’ di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 1 giugno 50’ di cui 20’ a ritmo medio + 30’ collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 5 giugno 1h 20’ con 15’ medio + 3 salite da circa 12’ a ritmo regolare (con gli ulti - mi 3’ alla soglia per ogni salita) con 3’ di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 8 giugno 55’ di cui 25’ a ritmo medio + 30’ collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 12 giugno 1h 25’ con 20’ medio + 3 salite da circa 15’ a ritmo regolare (con 3’30’’/4’alla soglia per ogni salita) con 3’ di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 15 giugno 1h di cui 30’ a ritmo medio + 30’ collinare (tra ritmo lento e ritmo medio)
Dom 19 giugno 1h 30’ con 25’ medio + 2 salite da 25’ a ritmo regolare (con ultimi 4’/5’ alla soglia) con 3’ di recupero a ritmo lento o cammino

Mer 22 giugno 1h di cui 25’ a ritmo medio + 2x12’ collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 5’ lenti
Dom 26 giugno 1h 35’ con 25’ medio + 2 salite da 25’ a ritmo regolare (con ultimi 5’ alla so- glia) con 3’ di recupero a ritmo lento o cammino
Mer 29 giugno 1h di cui 20’ a ritmo medio + 2x15’ collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 7’ lenti
Dom 3 luglio 1h 40’ con 30’ medio + salita da 40’ ritmo regolare (con ultimi 8’/10’ soglia)
Mer 6 luglio 1h di cui 15’ a ritmo medio + 2x18’ collinare (tra ritmo medio e ritmo soglia) con rec. 5’ lenti
Dom 10 luglio 1h 50’ con 30’ medio + una salita di 50’ a ritmo regolare (no soglia)
Mer 13 luglio 50’ a ritmo lento/lungo in pianura
Dom 17 luglio MAPEI DAY

***AVVERTENZA IMPORTANTE:** Le tabelle riportate nelle pagine sono da considerare esemplificative. Prima di iniziare il programma di allenamento seguendo queste tabelle, è indispensabile sottoporsi ad un’accurata visita medi - co-sportiva, affinché il medico stesso accerti l’idoneità del soggetto allo svolgi - mento delle tabelle sotto indicate (che dovranno dunque essere sottoposte alla valutazione del medico, in relazione alle caratteristiche del soggetto). Ogni responsabilità per incidenti o problemi direttamente o indirettamente derivanti dall’esecuzione di queste tabelle, non potrà pertanto essere attribuita a Sport Service Mapei, fatto salvo (per le sole situazioni ascrivibili alle responsabilità del medico) i casi in cui l’idoneità allo svolgimento della tabella non sia stata espli - citamente (per iscritto) rilasciata dai medici dell’ambulatorio di Sport Service Mapei, a seguito di regolare visita medica di accertamento.*

DUE ALLENAMENTI PER IL CICLISMO

Condizione fisica di base: capacità di pedalare per due ore e mezza, su percorso misto, con almeno 30’ di salita a ritmo regolare.

Mer 18 maggio SALITA: 2h con 2 salite da 6’-8’ a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 8’ circa a ritmo medio
Dom 22 maggio 2h 30’ con 10’ medio + 3 salite da circa 10’ a ritmo regolare (con gli ultimi 3’ alla soglia per ogni salita)
Mer 25 maggio SALITA: 2h con 2 salite da 8’-10’ a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 10’ circa a ritmo medio
Dom 29 maggio 2h 45’ con 10’ medio + 2 salite da circa 12’ a ritmo regolare (con gli ultimi 3’ alla soglia per ogni salita) + 1 salita da 15’ a ritmo regolare (con 4’ circa alla soglia)
Mer 1 giugno 2h con 10’ circa a ritmo medio
Dom 5 giugno 3h con 10’ medio + 2 salite da circa 15’ a ritmo regolare (con gli ultimi 3’ alla soglia per ogni salita) + 1 salita da 20’ a ritmo regolare (con 4’ circa alla soglia)
Mer 8 giugno SALITA: 2h con 3 salite da 8’ a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 12’-14’ circa a ritmo medio
Dom 12 giugno 3h con 10’ medio + 3 salite da circa 20’ a ritmo regolare (con 4’-5’ alla soglia per ogni salita)
Mer 15 giugno SALITA: 2h con 2 salite da 10’-12’ a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 15’ circa a ritmo medio
Dom 19 giugno 3h con 10’ medio + una salita da 12’-15’ a ritmo regolare (con ultimi 3’ alla soglia) + una salita da 11-13 km a ritmo regolare (con ultimi 5’ alla soglia)
Mer 22 giugno 2h con 10’ a ritmo medio
Dom 26 giugno 3h con 15’ medio + tre salite da circa 25’ a ritmo regolare (ultimi 4’-5’ di ogni salita in soglia)
Mer 29 giugno SALITA: 2h con una salita da 20’ circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 3 volte 15’ a ritmo medio
Dom 3 luglio 3h con 15’ medio + una salita di 15-18 km (in alternativa: due salite da 8-10 km circa) a ritmo regolare (possibilmente fare 2 volte 5’ alla soglia durante l’ascesa)
Mer 6 luglio SALITA: 2h con una salita da 25’ circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 20’ a ritmo medio
Dom 10 luglio 3h con 10’ medio + 3 salite da 12-15’ a ritmo regolare
Mer 13 luglio 1h 30’ tranquillo
Dom 17 luglio MAPEI DAY