

Come migliorare la Potenza Lipidica con il Ciclismo



Come abbiamo visto nel precedente articolo la Potenza Lipidica assume un ruolo fondamentale nelle gare di Endurance, e nel caso del Triathlon , soprattutto per le gare IronMan 70.3 (1km900mt Nuoto / 90km Bike / 21km Corsa) e IronMan, ove il substrato energetico prevalentemente utilizzato è dato dai "Lipidi" (Grassi) e una minor percentuale dai Carboidrati (Glicogeno Muscolare ed Epatico), e si prevede una produzione di Lattato Ematico pari a 2mmoli/l sangue. Ovvio che a prescindere dalla quantità di Acido Lattico prodotto, l'aspetto importante nelle gare di Endurance è quello di trovare e mantenere una intensità che mantenga una condizione di "equilibrio".

Nel precedente articolo abbiamo visto come poter sviluppare la Potenza Lipidica mediante la Corsa, adesso vediamo come poter migliorare questa capacità mediante la frazione Ciclistica e vediamo quali possono essere le differenze sostanziali!

MEZZI DI ALLENAMENTO

LUNGHISSIMO

Essendo il Ciclismo una disciplina ove si consuma meno energie rispetto alla corsa e lo stimolo allenante per essere efficace e produttivo deve prolungarsi nel tempo. Possiamo affermare sicuramente che una differenza sostanziale è la "durata " dell'allenamento che per una preparazione IM70.3 varia da 3 a 4 ore (da 90-130km) e per una preparazione IM può oscillare da 5-8ore (150-200km) in base alla condizione ed esperienza del Triathleta! Un altro aspetto da non trascurare nelle uscite in Bike per lo sviluppo della Potenza Lipidica , sono le condizioni atmosferiche (vento, pioggia) e le difficoltà del percorso di allenamento (dislivello). Un buon allenamento per essere efficace deve prevedere un percorso misto collinare , in quanto le salite e i diversi dislivelli fanno sì che le fibre muscolari ossidative vengono messe a dura prova, facendo sì che col passare dei km , con le difficoltà che aumentano , il consumo dei grassi diventa sempre più imponente e importante, portando quindi a uno sviluppo ulteriore della Potenza Lipidica!

ALLENAMENTO IN SALITA

Per quanto concerne le Salite, esse sviluppano la capacità del nostro organismo di sprigionare più Forza Muscolare, e al tempo stesso, essa va ad apportare notevoli miglioramenti condizionali sul versante della Potenza Lipidica. In special modo nell'affrontare le salite lunghe con la Bike , si permette di gestire uno sforzo (intensità) prolungato nel tempo che migliori il metabolismo Lipidico. A differenza degli allenamenti in salita per la Corsa, nel Ciclismo, mancando della fase eccentrica, diminuendo i microtraumi dovuti all'impatto con l'asfalto, si possono protrarre gli allenamenti in salita per tempi più prolungati con la possibilità di recuperare prima la fatica accumulata durante le sedute in bike. In questo caso specifico si ottengono diversi risultati nello stesso allenamento : prolungando lo sforzo si va a ottenere una deplezione del glicogeno e un miglioramento consumo grassi , ovvio che come sempre è fondamentale aumentare di seduta in seduta la durata dell'allenamento e la lunghezza e difficoltà delle salite per rendere lo stimolo sempre più efficace ed allenante !

FONDO MEDIO

Considerando sempre il fatto che la durata delle sedute di ciclismo sono superiori a quelle della corsa , nell'allenamento di Fondo Medio si può variare molto di più l'intensità e durata dello stimolo allenante. Si potrebbero programmare diverse tipologie di sedute, esempio dopo una fase di riscaldamento a fondo lento per 30-40' , nella parte centrale della seduta inserire dei tratti di Fondo Medio (20-40') per poi recuperare a fondo lento per 5-10' e riprendere l'intensità di Fondo Medio (20-40'). Il tutto lo si può ripetere per diverse volte durante la seduta di allenamento importante è riuscire a gestire l'intensità di Fondo Medio e Fondo Lento per farsi che lo stimolo allenante sia dato sul versante del Metabolismo dei Grassi!

Altro esempio di allenamento potrebbe essere quello di inserire durante il Fondo Medio delle variazioni d'intensità di pochi secondi (15-30") a Fondo Veloce , per poi rientrare nell'Intensità di Fondo Medio o Fondo Lento e ripetere il tutto una volta recuperato dallo sforzo breve, in tutto prolungato in base alla durata prevista di allenamento e alla condizione fisica dell'atleta ! Fondamentale è fare in modo che l'intensità non sia elevata , non si protragga per tanto tempo e che prima di ripartire si sia smaltita la fatica precedente per non spostare lo stimolo allenante sullo sviluppo della Potenza Aerobica (Soglia Lattato) .

FARTLEK PER LA POTENZA LIPIDICA

Il fartlek sappiamo essere un allenamento di "gioco di velocità", proprio per tale motivo si necessita di fare attenzione all'intensità per fare in

modo che lo stimolo allenante non vada a sfociare nello sviluppo della Potenza Aerobica (Soglia Lattato). Per fare in modo di stimolare il meccanismo Lipolitico e quindi di potenziare il Meccanismo Ossidativo, si necessita di fare delle variazioni di ritmo a intensità non elevate e non protratte nel tempo. Un esempio di allenamento Fartlek potrebbe essere dopo una fase di riscaldamento 30-40', alternare 30-40' di Fondo Medio , ove inserire delle variazioni di intensità (Fartlek) 2-3' leggermente più elevata del Fondo Medio, per poi rientrare per altri 3-4' nell'intensità di Fondo Medio. Inizialmente potrebbe essere utile prolungare la fase di Fondo Medio e ridimensionare la durata del Fartlek a intensità più elevata per non produrre eccessivo acido lattico e avere il tempo per smaltirlo.

COME PROGRAMMARLI

Una volta visto quali possono essere i Mezzi di Allenamento utili per il Miglioramento della Potenza Lipidica, possiamo analizzare l'aspetto "programmazione", quante sedute programmare durante la settimana per lo sviluppo di questa Capacità indispensabile al nostro organismo per affrontare al meglio le gare di Endurance (70.3 e IronMan) ! La frequenza delle sedute dipenderà da quanti allenamenti di Ciclismo prevediamo durante la settimana , ipotizzando 3 sedute di allenamento per il Ciclismo possiamo programmare la settimana nel seguente modo :

settimane	seduta 1 "Potenza Lipidica"	seduta 2 " Potenza Aerobica"	seduta 3 "Potenza Lipidica"
1	Fondo Lento 40' Fondo Medio 3 x 30' con 5' Fondo Lento	Fondo Lento 40' Salite 10 x 500 soglia anaerobica Rec discesa Fondo Lento 40'	Lunghissimo Specifico misto collinare Da 3-4 Ore
2	Fondo Lento 40' Fondo Medio 1h00 (12 x 2' Fartlek + 3' Fondo Medio) Fondo Lento 40'	Fondo Lento 40' Salite 10 x 1k soglia anaerobica Rec discesa Fondo Lento 40'	Lunghissimo Specifico misto collinare Da 4-5 Ore
3	Fondo Lento 40' Fondo Medio 1h30 con Salite Lunghe da 2-4km Fondo Lento 40'	Fondo Lento 40' Salite 10 x 600 soglia anaerobica Rec discesa Fondo Lento 40'	Lunghissimo Specifico misto collinare Da 3-4 Ore
4	Fondo Lento 40' Fondo Medio + Fondo Veloce (10 x Fondo Veloce 20" + 5' Fondo Medio) Fondo Lento 40'	Fondo Lento 2h00	Lunghissimo Specifico misto collinare Da 5-6 Ore

Concludendo possiamo affermare che la Potenza Lipidica sviluppata con il Ciclismo può essere ottenuta con diversi mezzi di allenamento e diverse tipologie di sedute, importante è che alla base ci sia il rispetto dell'intensità ideale che vada a mettere in crisi il Metabolismo Ossidativo dei Grassi, e che non superi tale intensità sfociando nella Soglia Lattato che svilupperebbe invece la Potenza Aerobica! In precedenza abbiamo visto solo alcuni esempi di tipologie di sedute per lo sviluppo della Potenza Lipidica, potete sbizzarrirvi come volete in base alla vostra fantasia, importante è rispettare i principi guida per lo sviluppo di tale Capacità!

Buon Triathlon!