

Allenamento proficuo sui rulli

L'allenamento sui rulli è vitale quando non si può uscire di casa per il tempo o per cause di forza maggiore. Saper fare allenamento sui rulli è importante per tutti i ciclisti. Arriva infatti per tutti il momento in cui per molti motivi non si può uscire su strada. Esso però non sostituirà mai completamente l'allenamento su strada all'aperto. Ci sono tante cose che non si possono riprodurre: la resistenza del vento, la rugosità dell'asfalto, il feeling con il mezzo meccanico in movimento, la tecnica di guida, eccetera.

Cosa serve:

Uno spazio arieggiato e ventilato, magari con l'ausilio di un ventilatore. Il rullo dovrebbe essere di recente concezione. Ne esistono di due tipi: un rullo con il pacco pignoni montato direttamente sul meccanismo dove non si necessita la ruota dietro e quelli più tradizionali dove la ruota dietro spinge e fa girare un rullo attaccato a varie resistenze.

Cosa bisogna prevedere:

Durante la pratica dei rulli si suderà e si perderanno più liquidi perché il corpo si riscalda molto di più in un locale chiuso e senza la naturale penetrazione nell'aria. L'ideale è che il peso prima dei rulli sia uguale a quello dopo i rulli e si reintegrino la totalità dei liquidi persi. Ricordiamo che l'acqua è la componente principale del nostro corpo e sudare è sicuramente salutare solo se si reintegra costantemente la perdita di liquidi.

Il riscaldamento:

Per il riscaldamento sui rulli bastano una decina di minuti ad intensità medio lungo (Z2). Quando si percepisce che si inizia a sudare questo è il momento in cui si è raggiunto un riscaldamento sufficiente per poter poi eseguire gli esercizi specifici che si ha intenzione di fare.

Lavori di forza:

I lavori di forza si possono sicuramente fare sui rulli dove si ha la possibilità di aggiustare a piacimento la resistenza del meccanismo di freno dei rulli.

Salite forza resistenza a Z3: bisogna aggiustare bene la resistenza (è più facile con i rulli sui quali si monta la catena sul pacco pignoni). Poi eseguire 6x2 minuti a Z3 con il rapporto duro (nei rulli a poca resistenza mettere il rapporto massimo) e mantenere durante gli esercizi al massimo 50/60 pedalate al minuto. Tra una ripetuta e l'altra fare almeno 2 minuti di recupero (Z2)

Salite forza partenza: eseguire a massima resistenza possibile 10x10 secondi partendo da fermi, tra una ripetuta e l'altra osservare almeno un minuto di recupero.

Salite lunga resistenza: eseguire una ripetuta da 20 minuti a 60 pedalate al minuto a Z3, la resistenza dovrebbe essere minore rispetto alle salite forza resistenza.

Lavori di ritmo:

Sui rulli moderni si riesce anche a eseguire degli sprint massimali, ma qui esploreremo gli altri esercizi che si possono fare per quanto riguarda il ritmo.

CI ACCOMPAGNANO E CI SOSTENGONO:



Pulizia lattato: 2x20 minuti con 1min Z5 100 rpm cadenza e 4min Z2 80 rpm cadenza così per tutti i 20 minuti. Questo allenamento è molto utile per abituare il fisico e i muscoli interessati a smaltire l'acido lattico creato con il minuto ad alta intensità. Nei 20 minuti ci sono 4 minuti a Z5 e il resto a Z2. Si possono fare anche 2/3 ripetute nella stessa sessione di allenamento sui rulli.

Interval training: 10 minuti con 30 secondi a Z5 o superiore e 30 secondi a Z2 recupero. Per fare questo esercizio bisogna inserire una certa resistenza sui rulli, anche se meno degli esercizi di forza. Si deve poter raggiungere la cadenza desiderata. Si comincia con una ripetuta per sessione. Quando si è abituati allo sforzo intenso si possono eseguire anche 2/3 ripetute. L'ideale è che il cuore e i watt salgano sempre allo stesso modo, così da rendere effettivo l'esercizio.

Velocizzazioni: eseguire ogni minuto uno scatto da 6/8 secondi a cadenza di pedalate massima. L'esercizio deve essere fatto con resistenza minima sui rulli. La durata può variare da 10 a 15 minuti (10-15 scatti di velocizzazione).

Sprint massimali: raggiungere una buona velocità e quando si è pronti con la resistenza giusta sul rullo e il rapporto massimo possibile eseguire uno sprint da 15 secondi alla potenza massima. Attenzione questo esercizio è meglio eseguirlo se si è in possesso di un rullo di ottima fattura o di ultima generazione.

Resistenza

Focus crono: eseguire 2x10 minuti a Z4 a più di 100 rpm. L'ultimo minuto può essere fatto a più di Z4, anche Z5. Questo allenamento simula la cronometro, l'importante è che i watt siano costanti per tutta la durata dell'esercizio. Importante mantenere alta la frequenza di pedalate.

Medio: eseguire 3x10 minuti a Z3 con 90 rpm. Questo esercizio è la base e fondo della resistenza. Deve essere eseguito con la resistenza dei rulli adeguata.

Resistenza intervallata: eseguire 5 minuti a Z3 alta e 5 minuti a Z2 bassa per la durata di 30 minuti. Si possono fare anche due ripetute in una sessione di allenamento.

Defaticamento

Negli ultimi 5 minuti meglio eseguire sempre un defaticamento, qualunque sia stato l'allenamento sui rulli appena eseguito. Resistenza minima e cadenza di pedalate di circa 90 rpm.

Rubens Bertogliati

CI ACCOMPAGNANO E CI SOSTENGONO:

