

## Il tuo “Programma Forza”

Ciao e benvenuto.

Questo documento denominato “Programma Forza” che oggi condivido con te, **è il punto di partenza fondamentale su cui si basa la preparazione atletica del ciclismo.**

Puoi allenarti quanto e come vuoi, ma se non hai un organismo “fertile”, pronto a ricevere gli stimoli allenanti ed assimilarli nel modo corretto, sarà tutto inutile e a volte controproducente.

Ecco perché noi in TrainEvolution, parliamo di “sistema di allenamento integrato”: un programma in cui ci prendiamo cura prima di tutto del nostro “ambiente” per poi andare a ricercare la Prestazione.

Ma iniziamo ad entrare nel merito. Parliamo di Ormoni della Prestazione e Forza.

Una delle frontiere dell’allenamento moderno, consiste nello sfruttare a nostro favore alcune delle situazioni che madre natura ci ha dato per poter stimolare le qualità allenabili.

Di fronte ad una situazione di pericolo l’essere umano ha 3 possibili reazioni:

### **ATTACCARE - FUGGIRE - BLOCCARSI**

comunemente questo fenomeno si chiama “Fight-Flight-Freezing”

Se per esempio, all’improvviso un grosso cane inizia ad inseguirmi, la mia reazione potrà essere di fuga (la più probabile), oppure affrontare la bestia, o infine rimanere bloccato.

Prendiamo ora in considerazione le prime due reazioni, Attaccare e Fuggire.

Di che cosa ho bisogno per attaccare o per fuggire in questa situazione ?

**Di una grande quantità di ormoni che mi danno forza.**

E' quello che fa il nostro organismo in queste situazioni.  
Rilascia una grande quantità di ormoni per affrontare il momento di pericolo.

Gli ormoni rilasciati sono principalmente :

- Testosterone
- Adrenalina
- GH

Questi stessi ormoni sono utili e necessari per sviluppare la qualità allenante più importante nel ciclismo: **La Forza.**

Come puoi allora simulare una situazione di pericolo, di stress tale per cui il tuo organismo rilasci gli ormoni necessari ?

## **La di Stimolazione Ormonale**

Se **al mattino appena sveglio**, esegui degli esercizi di forza intensi che **coinvolgono grandi masse muscolari**, il tuo cervello percepirà questo stimolo come un'aggressione.

Come abbiamo visto in precedenza, questa percezione di aggressione provocherà il rilascio di un grande quantitativo di ormoni.

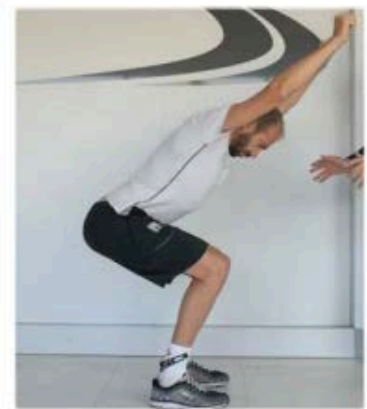
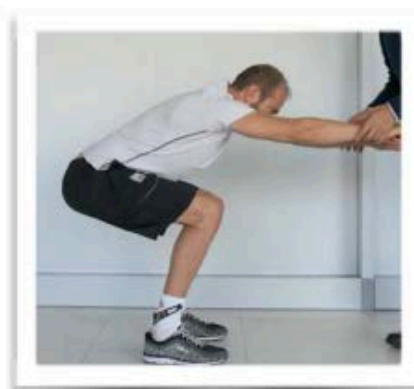
***Da svolgere al mattino appena sveglio, a digiuno.  
Durata massima 15-20 minuti.***

***Alterna liberamente gli esercizi di Squat e Plank***

## Esercizio 1 - Squat



Le ginocchia devono essere dietro alle punta dei piedi e la schiena diritta



Mantieni la posizione modificando la posizione delle braccia

## Esercizio 2 - Plank



Immagina il tuo ombelico che spinge verso l'alto in modo da contrarre i muscoli addominali



Puoi "giocare" alzando in modo alternato prima una gamba, poi l'altra. Rimani in posizione di tenuta fino a che tutti i tuoi muscoli iniziano a vibrare

## Il Programma di Forza

Ora che stai stimolando la secrezione di Ormoni della Prestazione, il tuo fisico sarà nelle condizioni ideali per assorbire i lavori di Forza.

La Forza è la qualità allenabile più importante nel ciclismo, si tratta di un lavoro muscolare che si sviluppa in relativamente poco tempo, ma nello stesso modo si perde molto velocemente, soprattutto con l'avanzare della nostra età. Altro motivo per cui, se non abbiamo più 20 anni, **la stimolazione ormonale è importante.**

Segui quindi un periodo di 3 settimane (non di più) di lavori specifici, e poi richiamala periodicamente durante la stagione.

Come fare nel concreto.

Il tipo di Forza che si stimola nel nostro programma TrainEvolution è la forza "pura", ovvero quello **sforzo muscolare massimale che si riesce a sostenere per un periodo di 15"-20" a cadenza di pedalata molto bassa.**

Lo scenario che devi simulare è pedalare in una salita con pendenza del 10% con un rapporto simile al 53x15.

Ricorda che sono la pendenza (o la resistenza se usi i rulli) ed il rapporto usato a determinare il carico muscolare e quindi la cadenza di pedalata.

Normalmente dovresti aggirarti attorno alle 40 pedalate al minuto.

## La Posizione Corretta:



Vediamo ora come dovrebbe essere eseguito il lavoro su strada. In questo modo, se lo esegui indoor, sui rulli, capirai bene come simulare il lavoro.

1. Arrivi ai piedi della salita con il rapporto simile al 53x15.
2. Parti quasi da fermo
3. Esegui la ripetuta per 20"

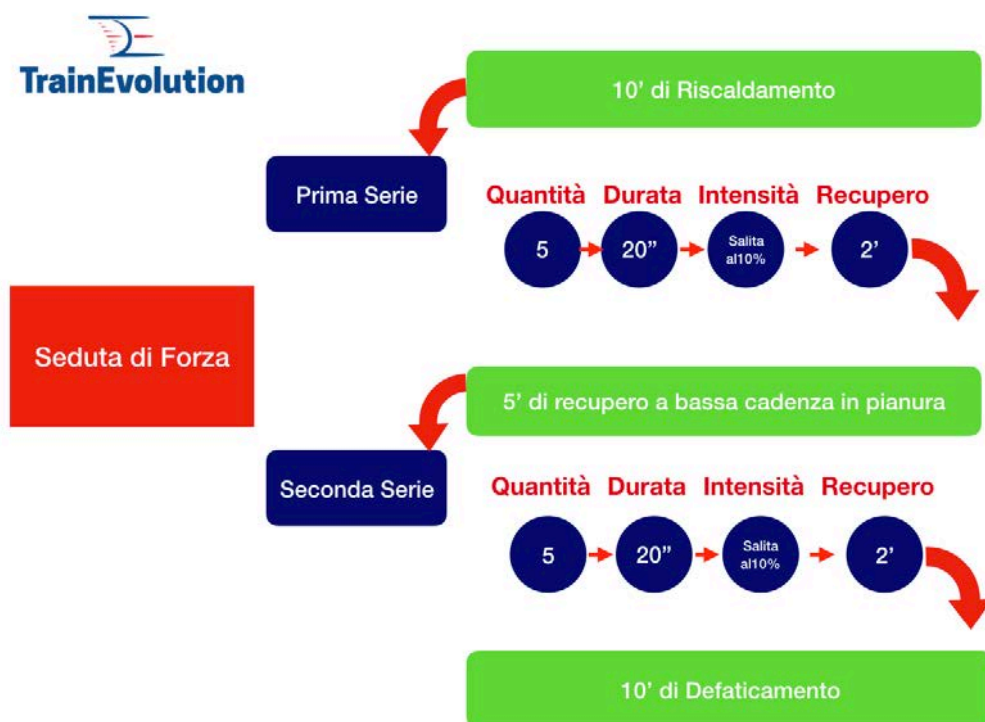


4. Al termine dei 20" giri la bici e scendi **senza pedalare in agilità**
5. Recupera in pianura per 2' e quindi ripeti il lavoro.



Dal momento che i lavori di forza, soprattutto in questa fase di apprendimento, sono lavori prettamente muscolari, durante il recupero tra le ripetute e le serie, si pedala a bassa cadenza di pedalata.

## Rappresentazione Grafica di una seduta di Forza



## Tabella di allenamento "Forza1" (estratta dal programma TrainEvolution)

### FORZA1 - Durata 50'

N. RIP	DURATA	RPM	LAVORO	NOTE
<b>RISCALDAMENTO</b>				
	10:00	LIBERE	RISCALDAMENTO	PIANURA
<b>RIPETUTE DI FORZA SERIE 1</b>				
1	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
2	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
3	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
4	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
5	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
6	00:20	40	RF	SALITA 10%
<b>RECUPERO</b>				
	06:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	PIANURA
<b>RIPETUTE DI FORZA SERIE 2</b>				
1	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
2	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
3	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
4	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
5	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
6	00:20	40	RF	SALITA 10%
<b>DEFATICAMENTO</b>				
	10:00	BASSA CADENZA	DEFATICAMENTO	PIANURA



## E ora tocca a te !

Puoi iniziare domani mattina a dedicare 15' del tuo tempo per seguire i due esercizi di stimolazione ormonale, a digiuno.

I benefici che otterrai dall'aumento degli Ormoni della Prestazione oltre a quelli già visti in relazione allo sviluppo della Forza sulla bici, saranno maggiore vigore fisico e mentale e riduzione dello stress.

Prenditi cura del tuo "terreno" , rendilo fertile e inizia a gettare le basi di quella che potrebbe essere la migliore stagione della tua vita.

Se vuoi scoprire di più su TrainEvolution, il primo sistema di allenamento integrato, puoi:

- Seguire la nostra **Pagina Facebook** ufficiale,
- Leggere gli articoli nel nostro **Blog**
- Scoprire i **casi di successo reali** dei ciclisti che seguono il programma

**Se vuoi provare senza impegno un mese intero di programma di Forza e preparare con noi la migliore stagione della tua vita, scopri tutti i dettagli della Speciale Offerta riservata ai nuovi iscritti**

**>SCOPRI LA TUA OFFERTA RISERVATA<**

TrainEvolution: Allenati Meno, Allenati Meglio, migliora le tue prestazioni.

Omar Beltran & Davide Petucco  
*TrainEvolution.com*