

Allenamento bicicletta per mezzo Ironman

A seconda delle possibilità il consiglio è di inserire negli allenamenti settimanali da 3 a 4 allenamenti di bici.

Il kilometraggio è soggettivo e dipende dalle possibilità del singolo, ma come linea di massima consiglio almeno 1 allenamento di SFR (salite di forza resistente) o 2 se c'è bisogno di fare forza;

es: 4/8 x 2'-4' con rapporto lungo e recupero in discesa

es: 20/30' di salita continua anche dura facendo 1' in piedi e 1' seduti

es. 20/30' salita continua facendo 5'/10' a 50/60 rpm, 5'/10' a 30/40rpm, 5'/10' rpm libere a soglia

es: 2' a 40/50 rpm e 2' in agilità continuando in salita.

Inserire anche 1 allenamento a fondo medio cercando di aumentarne il kilometraggio settimanalmente e almeno 1 o 2 lunghi alla settimana dove si cercherà di raggiungere almeno il 130% della distanza di gara. Nel lungo si cercherà di avvicinarsi il più possibile ai ritmi gara, (il ritmo va calcolato nella velocità media dell'allenamento e, per chi usa il cardiofrequenzimetro la media si aggirerà, in almeno 1 dei 2 lunghi tra il 75 e l'85% del max.

Consigliato anche almeno una volta la settimana un combinato che può essere eseguito così:

bici 2h/3h e quindi 1h/1h15' di corsa

bici 1h30' come preaffaticamento e 2h di corsa

bici lunghissimo e 8/10km di corsa lenta con finale in progressione.

Nei lunghi inserire almeno 2 o 3 salite anche lunghe.

Cosa molto importante, quando siete in bicicletta curare molto bene l'alimentazione che sarà poi seguita in gara. Dovete essere in grado di scendere dalla bici e iniziare a correre senza fatica SEMPRE!!!!

BUON ALLENAMENTO