

Resistenza – Mountainbike (Cross Country)

Su rocce e sentieri

Fase di preparazione 1 – Le basi

Fartlek

10-14 15-20 20+

Come? Corsa di resistenza di oltre due ore su terreno sconnesso. Utilizzare il metodo fartlek con intensità variabile del carico (da bassa a media) intorno alla soglia aerobica.
Perché? Sviluppare la capacità aerobica.
Metodo: allenamento di durata variabile.

Primavera sulle ruote

10-14 15-20 20+

Come? Corsa di resistenza da due a quattro ore su terreno per quanto possibile pianeggiante. La forma più efficace è l'allenamento individuale. Più variato se si esegue in gruppo su strade poco trafficate o sentieri ciclabili, dove si possono integrare diverse forme di corsa in gruppo: scambiarsi di frequente in testa al gruppo, formazione aerodinamica, formazione belga, ecc.
Perché? Sviluppare la capacità aerobica.
Metodo: allenamento di durata.

Fase di preparazione 2

Salite veloci

15-20 20+

Come? Allenamento con carichi variabili, adeguati al terreno (con intensità da media a elevata). Nelle salite arrampicare con una cadenza di 60-70 giri al minuto (intensità elevata). Eseguire la fase di recupero a media intensità (pausa attiva).
Perché? Migliorare la potenza e la forza di resistenza aerobiche ed anaerobiche.
Metodo: allenamento intensivo ad intervalli.

Percorso di fuori strada

15-20 20+

Come? Lavorare in modo breve ed intenso a cinque stazioni tecniche, a coppie o suddivisi in piccoli gruppi. 1. Eseguire 10 secondi di serpentine; 2. 10 secondi di discesa ripida con elementi tecnici; 3. Per 10 secondi superare ostacoli in salto (ad es., tronco d'albero); 4. Per 10 secondi superare ostacoli al passo (sollevare la bicicletta); 5. 10 secondi di salita di un sentiero ripido (bici sulle spalle); 6. eseguire per 10 secondi curve strette a sinistra e a destra. Pause di 15 secondi di pedalata in scioltezza per recarsi alla stazione successiva. 2-3 x 3-5 ripetizioni del percorso. Pausa fra le serie: 10 minuti di corsa in scioltezza.
Perché? Ottimizzare la capacità di prestazione specifica per la gara e migliorare la resistenza alla forza.
Metodo: allenamento intermittente.

Fase di competizione

Corsa a intervalli

15-20 20+

Come? Corsa a intervalli su terreno variato. 3x4x75 secondi ad intensità massima e 2 minuti di pausa attiva. Pausa fra le serie: 10 minuti di corsa leggera.
Perché? Sviluppare la capacità e la potenza anaerobiche.
Metodo: allenamento con ripetizioni.

Corto e veloce

15-20 20+

Come? Unità di lavoro con carichi brevi ed intensi (ad es. 3x1'000m) con elevata frequenza di pedalata (circa 140 giri al minuto) intervallate con allenamento di compensazione o pause attive. Da due a quattro ripetizioni con carico da 45 a 90 secondi.
Perché? Migliorare la resistenza veloce (metabolismo anaerobico).
Metodo: allenamento intensivo ad intervalli.