

Livelli di allenamento

Conoscendo la **frequenza cardiaca massima** (FCM) è possibile strutturare l'allenamento secondo 4 livelli di intensità:

Intensità	% FCM	Descrizione:
Recupero attivo	60-70 %	Andatura a ritmo blando, soprattutto utilizzato per recuperare da uno sforzo
Endurance	70-75%	Sviluppa e rafforza il cuore, incrementando la quantità di ossigeno trasportata ai muscoli
Allenante	75-80%	Sviluppa maggiore capacità da parte dei muscoli di raccogliere e utilizzare l'ossigeno che ricevono dal cuore
Al limite di soglia	80-85%	Allenamento molto faticoso, si svolge a ritmo costante alla velocità e allo sforzo massimo che il nostro organismo riesce a sostenere senza dovere rallentare per accumulo di acido lattico

Conoscere il nostro FCM ci permette anche di decidere il **tipo di allenamento** che vogliamo sostenere:

Tipo di allenamento	%FCM	Descrizione:
Allenamento della Resistenza	65-85%	Frequenza di pedalata molto elevata (sopra le 90 pedalate al minuto), l'allenamento non dovrebbe creare eccessivo sforzo muscolare, ma allenare soprattutto l'agilità e la capacità di mantenere un alto numero di pedalate sulle lunghe distanze
Allenamento intensivo della Resistenza	85-95%	Le pedalate sono agili e veloci come nel precedente allenamento, il maggiore sforzo è pareggiato dalla minor durata dell'allenamento, utile quando si vuole preparare una corsa di media distanza, caratterizzata da un dislivello non omogeneo

Allenamento sulla soglia	95-100%	<p>Questo tipo di allenamento ha la funzione di innalzare il livello di soglia, ovvero il momento in cui i nostri muscoli accumulano più acido lattico di quanto riescono a smaltirne. Per questo genere di allenamento si usano le ripetute che alternano allo sforzo l'immediato recupero: si possono alternare 10 minuti alla soglia e 10 di recupero oppure brevi tratti alla soglia (2-5 minuti) e brevissimi tratti dedicati al recupero (circa 1 minuto)</p>
Allenamento della potenza	100%	<p>Allenare la potenza serve a migliorare la forza esplosiva. Si svolge effettuando brevi e ripetuti scatti alla massima velocità possibile, permettendo ai muscoli di abituarsi al progressivo accumulo di acido lattico. A differenza del precedente allenamento il recupero deve essere almeno 3 volte superiore al tempo dello sforzo, poiché è necessario un buon smaltimento dell'acido lattico accumulato prima di procedere al successivo sforzo.</p>