

Lo scopo di questo programma di allenamento di 8 settimane è quello di aumentare gradualmente la distanza percorsa, fino a completare una corsa di 160 chilometri. Aumentando la distanza gradualmente, è possibile raggiungere la forma fisica necessaria evitando gli infortuni e il superallenamento.

Per iniziare, calcolare la data che precede di 8 settimane la corsa di circa 160 chilometri e utilizzare il programma seguente come linea guida per gestire il chilometraggio e le energie. Questo programma presuppone che l'utente abbia le capacità e la forma fisica per completare una corsa di circa 40 chilometri. Se l'utente non raggiunge tale livello iniziale, è opportuno considerare di ridimensionare l'obiettivo a circa 80 chilometri.

Settimana 1: i chilometri totali da completare in questa settimana sono circa 100 e la corsa più lunga sarà di 40 chilometri. In questa settimana, è necessario completare 4 corse e sono concessi 3 giorni di recupero. Le prime due corse devono misurare 15/20 chilometri, la terza 45 e la quarta 15. È possibile sfruttare i giorni di recupero di questa e di tutte le altre settimane successive per distribuire le corse nel modo più opportuno, in base al programma. Questa settimana, l'intensità deve essere molto bassa (al livello in cui è ancora possibile conversare durante la corsa) ed è opportuno evitare le salite.

Settimana 2: i chilometri totali da completare durante la seconda settimana sono circa 130, dove la distanza massima percorsa in un giorno è di circa 55 chilometri. Il chilometraggio per ciascuno dei 4 giorni di allenamento è di 16, 32, 56 e 16 chilometri rispettivamente. Anche in questo caso, utilizzare i giorni di riposo opportunamente, assicurandosi di non sforzarsi in modo eccessivo durante la seconda settimana di allenamento. L'intensità deve essere simile a quella della prima settimana, ma di poco superiore quando si affrontano le salite.

Settimana 3: la distanza percorsa totale nella terza settimana è di circa 155 chilometri, che includono una lunga corsa di 65 chilometri. I chilometri delle corse di questa settimana si suddividono in: 35, 45, 65 e 15 chilometri rispettivamente. L'intensità non deve aumentare ed è opportuno dosare le proprie energie durante la lunga corsa da affrontare questa settimana. Ora che la distanza percorsa aumenta, è importante nutrirsi regolarmente.

Settimana 4: il chilometraggio di questa settimana aumenta a circa 170 chilometri e la gara più lunga misura 80 chilometri. Anche questa settimana, i chilometri percorsi nei 4 giorni di allenamento sono rispettivamente 20, 35, 80 e 35. Mantenersi ancora su un basso livello di intensità e, soprattutto, gestire le proprie energie opportunamente per la giornata più lunga della settimana.

Settimana 5: ora la distanza inizia a superare la metà di quella della gara ed è opportuno considerare le condizioni metereologiche e l'ora del giorno in cui si inizia la corsa. Assicurarsi di indossare un abbigliamento consono se si prevede che la temperatura scenda o se è probabile che inizi a piovere. Inoltre, se il sole tramonta presto, assicurarsi di indossare l'abbigliamento riflettente adeguato e luci di posizione come da codice della strada. Questa settimana, la distanza massima da percorrere in un giorno è di 95 chilometri, per un totale di circa 200 chilometri in tutta la settimana. La distanza di ciascuna corsa è 30, 50, 95 e 20 chilometri. Se ci si sente pronti, è possibile aumentare l'intensità, ma tenere presente che lo scopo principale è quello di completare la distanza, non di percorrerla velocemente.

Settimana 6: questa settimana è quella in cui si percorre la distanza maggiore, sia complessivamente che per corsa singola in preparazione della corsa da 160 chilometri. La corsa più lunga misura circa 115 chilometri, mentre la distanza totale per tutta la settimana è di circa 220 chilometri. Il chilometraggio delle corse si suddivide in: 30, 50, 115 e 25 chilometri. Ricordarsi di utilizzare i giorni di riposo per recuperare dopo ciascun allenamento. Una volta completata questa settimana, si dovrebbe essere in grado di completare la corsa da 160 chilometri, dopo una settimana in cui l'intensità dello sforzo è stata diminuita.

Settimana 7: questa settimana, i chilometri da percorrere sono ridotti perché è opportuno non sforzarsi prima di completare la corsa da circa 160 chilometri. La corsa più lunga non deve superare 90 chilometri e, complessivamente, non si devono completare più di 115 chilometri durante questa settimana.

Settimana 8: 160 chilometri!

Se durante questo programma si subisce un infortunio o ci si sente eccessivamente affaticati, occorre ridurre il chilometraggio in base alle proprie necessità. Mai sforzarsi oltre le proprie capacità durante un allenamento solo per completare il programma e assicurarsi che la propria salute sia sempre la priorità. Cercate di pedalare in maniera agile almeno tra gli 85/90 rpm e comunque monitorando il cuore pedalando all'80% della vostra soglia massima.