

di Ben Bright "Triathlon Performance Solutions"

Ai triatleti piace allenarsi. Lo dimostra il fatto che decidano di praticare uno sport che comprende tre sport individuali di resistenza! Ma allenarsi duramente ogni settimana non basta. Per ottenere il massimo dall'allenamento è necessario modificare lo slancio di esercizio in vari momenti del vostro anno di preparazione.

Se ci si allena sempre nello stesso modo il corpo si adatterà e si raggiungerà un plateau in termini di prestazioni.

La pratica che utilizza un approccio diversificato all'allenamento è chiamata periodizzazione ed è stata introdotta dal Dott. Tudor Bompa negli anni '60. Anche se ora appare ovvia, l'intuizione di Bompa è stata quella di identificare che uno stimolo di allenamento diversificato ma specifico in diversi periodi dell'anno porti a dei picchi delle prestazioni in momenti cruciali - Campionati.

Questa teoria è stata praticata ormai da decenni e la maggior parte degli allenatori ne ha fatto uso in un modo o nell'altro.

L'allenamento è il processo che mette sotto sforzo il corpo, o sistema, e gli permette poi di recuperare e adattarsi a tale stress divenendo così più efficiente. La periodizzazione assicura la variazione dello stress di allenamento, richiedendo così al corpo di adattarsi a differenti stimoli e, quindi, raggiungere un livello superiore rispetto ad un allenamento della stessa intensità.

Consideriamola in questo modo – se si scolpisce una scultura in legno (così come si fa) utilizzando solo uno scalpello grande si ottiene un oggetto molto elementare e grezzo. Se si adoperano 3-4 scalpelli di varie dimensioni si è in grado di cesellare la scultura con particolari più precisi.

L'errore che molte persone fanno nel considerare la periodizzazione è credere che un'unica intensità di allenamento debba essere applicata ad ogni fase oppure focalizzarsi troppo su una sola intensità in una fase. Un buon piano di periodizzazione dovrebbe semplicemente sottolineare un certo volume di allenamento e / o intensità in una determinata fase, ma ogni fase dovrebbe contenere diversi tipi di intensità di allenamento.

Ci sono varie terminologie per le diverse fasi di allenamento, ma in questo caso voglio semplificare limitandomi a quattro. Le intensità di allenamento di zona specificate di seguito (1-5) sono le stesse utilizzate dal Garmin Training Center:

Preparazione:

Questa fase è il vero inizio dell'anno di allenamento. Normalmente ha luogo dopo la fine delle vacanze, prima di iniziare qualsiasi allenamento di alto volume. L'idea è quella di preparare il corpo (da un punto di vista cardiovascolare e muscolo-scheletrico) per i rigori dell'allenamento più pesante in modo da adattare il corpo a una routine di allenamento. Questo rappresenta anche il momento ideale per lavorare sulla tecnica e la forza.

E' necessario cercare di assumere la stessa routine settimanale che verrà utilizzata quando si è in allenamento completo, ma solo con il 40-70% del volume totale che si otterrà eventualmente e tutto ad un livello di intensità molto bassa, intorno alla Zona 1. Questa è l'unica fase in cui ci si allenerà in una sola zona di intensità. Questa fase dovrebbe durare 2-4 settimane, a seconda della propria forma fisica e esperienza, e mira a costruire il proprio volume.

Base:

Questa è la fase più importante. Poiché il triathlon è uno sport di resistenza, il più grande limite alla performance della maggior parte dei triatleti è la resistenza aerobica elementare. Questa fase di allenamento si concentra sul miglioramento delle capacità del corpo di metabolizzare efficacemente l'ossigeno aumentando la densità capillare, il volume plasmatico e gli enzimi aerobici o, semplicemente, ottenere la capacità di trasportare e utilizzare l'ossigeno ai/nei muscoli. La maggior parte dell'allenamento deve riguardare le zone 1 e 2, ma dovrebbe includere anche le zone superiori, 3-5. Questa fase è la più lunga (8 - 16 settimane di norma) perché gli adeguamenti di cui sopra sono lenti e una grande base di resistenza aerobica è il blocco di costruzione per il miglioramento delle prestazioni successive. Durante questa fase si raggiungerà il 100% del massimo volume di allenamento.

Progressione:

Questa fase accresce il lavoro svolto nel periodo Base. La maggior parte dell'allenamento riguarderà ancora le zone più basse, ma verrà data maggiore enfasi alla Zona 3 passando dal livello medio ad alto del sistema aerobico e migliorando la capacità di eliminare efficacemente l'acido lattico e di utilizzare i carboidrati come combustibile. Le sessioni resteranno di durata lunga, ma velocità e intensità saranno maggiori e alcune sessioni raggiungeranno intensità / ritmo della gara per cui ci si allena. Il volume di allenamento complessivo resterà alto, 90-100% del proprio massimo, facendo sì che questa diventi probabilmente la fase più difficile. L'allenamento delle zone 4 e 5 dovrebbe essere inclusa anche in questa fase e durare 4-8 settimane.

Specifico:

Questa fase dovrebbe coincidere con l'avvicinamento dell'obiettivo della stagione. Il volume di allenamento complessivo dovrebbe diminuire a circa il 70-80% del proprio massimo per permettere un migliore recupero dalle sessioni in modo da poter raggiungere l'allenamento di qualità che si sta perseguendo. L'enfasi dell'intensità di allenamento si sposta ora nelle zone superiori, 4 e 5, che stimola la capacità di produrre e tamponare l'acido lattico e aumentare le capacità aerobiche massime. Questo si traduce in un maggiore allenamento al livello o al di sopra del ritmo di gara / intensità prevista, ma le singole sessioni sono più brevi per permettere di compensare. Tuttavia la maggior parte dell'allenamento dovrebbe essere nelle zone aerobiche più basse per mantenere la base aerobica e consentire il recupero dall'allenamento di maggiore intensità. Il tempo necessario per questa fase è di 3-5 settimane e il volume di allenamento dovrebbe diminuire avvicinandosi alla gara permettendo di gareggiare al massimo della forma.