

6 settimane fino alla tua gara sprint

Come iniziare:

Ok, non hai mai fatto un triathlon prima d'ora e hai pensato quanto difficile possa essere. Posso immaginare quanto questo sport può essere intimidatorio, visto da qualcuno al di fuori. Perciò mi baserò in questo breve articolo sulla pianificazione del tuo allenamento di 6 settimane così che tu sia in grado di svolgere il tuo primo triathlon sprint 500 nuoto, 20km bici e 5km corsa, senza aver avuto alcuna esperienza precedente. Chiaramente assumiamo che tu abbia una vita alquanto sana e attiva.

Penso che il miglior approccio per il tuo allenamento è di mantenerlo il più specifico possibile. In altre parole, pensa al triathlon come ad uno sport unico e non 3 diversi, e di conseguenza allenarsi secondo questo principio.

Normalmente, quando scrivo un programma per qualcuno è a lungo termine con i rispettivi periodi, però in questo caso, dato che mancano solo 6 settimane, è meglio focalizzare sulla capacità di riuscire a correre la distanza e di fare un poco di fitness, di lavorare sulla velocità di gara in modo da potersi godere la competizione. Se dopo la tua gara vuoi aumentare il tuo livello, parla con altra gente pratica nello sport, e vai a prenderti consigli come puoi implementare un programma di allenamento dove puoi vedere i tuoi progressi. Questo è in genere un programma che si basa attorno alla base/forza e alla velocità in gara su di un periodo di tempo da permetterti di arrivare in piena forma. Le fasi della base e della forza sono ideali per aumentare la tua capacità aerobica e di aumentare la tua forza, in modo che tu sia capace ad assorbire il ritmo più duro più in avanti. Senza queste fasi, a lungo termine, non avresti nessun miglioramento, e peggio ancora, saresti a rischio di possibili ferimenti.

Normalmente all'inizio di ogni programma di allenamento dovresti sapere le tue pulsazioni cardiache max. e la tua soglia, facendo i rispettivi test. Per questo articolo, invece, usiamo il metodo RPE (Rating of Perceived Exertion), oppure scala del massimo sforzo fisico, ideata da G. A. Borg nel 1982 (Med Sci in Sport Exer. 14(5): 377-81, 1982) che equivale ad una valutazione personale di livelli di sforzo, e da un piccolo aiuto in più.

La scala va dal 6-20 con diversi livelli di descrizione dello sforzo fisico.

RPE Scala

- 6 - riposo
- 7 – molto, molto leggero
- 9 – molto leggero
- 11 –leggermente leggero
- 13 – alquanto duro
- 15 - duro
- 17 – molto duro
- 19 - durissimo
- 20 – massimo sforzo

IL PROGRAMMA DI 6 SETTIMANE:

Questo programma è specificamente basato sul triathlon, concentrato sulla bici/corsa (bricks, allenamento misto). Il tempo a disposizione per allenarsi è basato su una persona lavorativa al 100%, con poca esperienza alle spalle, ma che vuole provare ad ottenere un rispettabile risultato nel suo primo triathlon sulla distanza sprint 500m nuoto/20km bici/5km corsa.

E' un piano relativamente semplice, senza troppi dettagli, che uno non dovrebbe fare fatica a seguire, se la motivazione è quella giusta. Allenati e vai fuori a farti le tue prime esperienze in questo magnifico sport. Se dopo vuoi che il triathlon diventi un hobby o uno stile di vita, troverai parecchi informazioni riguardanti materiali, gare, allenatori, ecc.

- rec=recupero
- min=minuti
- brick=bici con seguente corsa
- numeri 6-20 = sopra menzionata scala d' intensità

Il programma di allenamento di 6 settimane per la tua prima gara

	settimana -1	settimana 2	settimana 3	settimana-4 <u>Ricupero</u>
lunedì	nuoto: 500m 9-11. bici: 40min leggero @ 9-11.	Riposo	Riposo	Riposo #1
martedì	bici: 40min leggero @ 9-11. corsa: 20min @ 11.	bici/corsa brick: bici: 45min leggero @ 11 poi- corsa 20min dopo la bici, primi 5min @ 13 il resto @ 11.	bici/corsa brick: bici: 50min incluso 5x 2min con 2min rec @ 13-15 poi corsa 15min dopo la bici, primi 10min' @ 13.	bici/corsa brick: bici: 40min con 5x 2min con 1:30 rec @ 13-15 poi corsa 15min dopo la bici, primi 10min' @ 13.
mercoledì	corsa: 20min @ 11.	nuoto: 600m di filato @ 11. corsa: 25min @ 11.	Nuoto: 600m di filato @ 11.	nuoto: 500m di filato @ 11.
giovedì	nuoto: 500m @ 9-11.	nuoto: 10x 50m con 20s pausa @ 13, 100m leggero @ 9.	corsa: 30min leggeri @ livello-11.	Riposo #2
venerdì	corsa: 20min @ 11	corsa: 25min leggeri @ 11.	nuoto: 600m con 2x {6x 25m @ 17 con 1min rec}, 3min rec dopo ogni ripetuta- il resto del nuoto @ 11.	nuoto: 700m con 10x 50m con 10sec pausa @ 15, resto del nuoto leggero @ 9-11.
sabato	bici/corsa brick: bici: 50min e corsa: 20min dopo la bici @ level-11.	bici/corsa brick: bici: 50min cyc @ 11 poi corsa 20min dopo la bici @ 11.	bici/corsa brick: cyc 60min @ 11-13 ondulado poi- corsa dopo la bici 20min @ 11-13.	bici/corsa brick: bici: 40min con 5x 2min con 1:30 rec @ 13-15 poi corsa 15min dopo la bici, primi 10min' @ 13.
domenica	bici-: 50min @ 9-11. nuoto: 15min @ 11.	bici: 50min @ 11-13 ondulati. nuoto: 15min molto leggeri livello-9.	bici: 50-60min a ritmo molto blando @ 7. nuoto: 20min acque aperte se possibile @ 11.	nuoto – leggeri 15-20min ritmo recupero @ 9.

	Settimana 5	Settimana 6 sett gara:
lunedì	bici: 60min leggeri @ 9-11,	Riposo
martedì	bici/corsa brick: bici: 50min con 7x 2mins on 1min rec @ 15-17 then- corsa 20min dopo la bici, primi 15min' @ 15 poi leggeri @ 11.	bici/corsa brick: bici: 30min con 4-5x 2min con 3min rec @ 15-17 poi- corsa 15min dopo la bici prima 3x 2min con 2min rec @ 15-17 poi leggero @ 11.
mercoledì	corsa: 30min @ 11.	bici- 40min @ 11-13.
giovedì	nuoto: 800m con 3x {4x 25m @ 19 con 1min rec}, 3min rec tra ogni ripetuta-resto del nuoto @ 11.	nuoto: 15-20min leggeri @ 9-11. corsa- 15-20min @ 11.
venerdì	corsa: 35min @ 11.	Riposo
sabato	bici/corsa brick: bici: 60min con 7x 2min con 1min rec @ 15-17 poi corsa 25min dopo la bici primi 15-17mins @ 15 resto leggero @ 11.	bici- 20-30min leggeri @ 9-11. nuoto: 10min leggeri @ 9-11.
domenica	bici: 60min molto leggeri, , blandi @ 7. nuoto: 25min acque aperte se possibile @ 11.	GARA

Ecco, non è poi mica una missione impossibile, e alla fine saltano fuori più o meno meno di 1 ora di allenamento al giorno, allora buttati e provaci, ognuno può farcela e vedrai che sarà un'esperienza unica. Magari è l'inizio di un nuovo stile di vita, per i prossimi anni a venire. Tutti i migliori auguri e facci sapere come è andata.
Grant Giles (Aeromax Coaching).

Aeromax Europe SA
Grant Giles, Coaching Director
Livello 2 Triathlon Coach

web- www.aeromaxteam.com