

## Allenamento combinato : corsa & bici



Il questo periodo di preparazione lontano dalle gare possiamo tranquillamente stravolgere la nostra routine per fare in modo di avere maggiori stimoli dal punto di vista fisico e mentale , per tale motivo si possono svolgere allenamenti " combinati" . Due discipline che possono coesistere e integrarsi a meraviglia, entrambe si scambiano benefici dal punto di vista muscolare, cardiovascolare, mentale e biomeccanico. Per fare in modo che questa perfetta simbiosi sia produttiva per la nostra corsa è fondamentale rispettare alcune regole di applicazioni e di gestioni degli allenamenti, sia come quantità e sia come qualità delle sedute di allenamento. Vediamo di capire meglio cosa hanno in comune queste attività. Per prima cosa è opportuno fare una distinzione tra bici da strada e mountainbike. Sicuramente entrambe possono essere utilizzate dal podista, ma in special modo si avvicina molto di più l'allenamento in bici da strada , che non quello con la mountainbike. Le ragioni sono dovute soprattutto al fatto che la bici da strada è più leggera e si fa meno fatica dal punto di vista muscolare mantenendo un buon rapporto tra cadenza di pedalata e intensità dello sforzo cardiovascolare e muscolare, mentre la mountainbike ha molto più pesante e potrebbe essere più difficoltoso mantenere una buona cadenza di pedalata, lavorando in maniera eccessiva dal punto di vista muscolare. Nonostante queste diversità possiamo affermare che entrambe possono essere utilizzate da chi corre, avendo l'accortezza di utilizzare la mountainbike saltuariamente nel periodo di potenziamento muscolare, mentre la bici da strada possiamo utilizzarla in tutti i periodi di preparazione e anche in maniera più frequente. Tralasciando un attimo la differenziazione tra queste due tipologie di bici utilizzate dal podista, vediamo cosa hanno in comune e cosa li differenzia la corsa & la bici in generale:

- **Apparato cardiovascolare:** entrambe sono attività ottimali per ottenere miglioramenti dal punto di vista cardiovascolare , si ottengono incrementi della gettata cardiaca, del consumo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ) , dell'aumento dei capillari a livello periferico (muscolare) con conseguente maggior apporto di ossigeno, aumento dell'ematocrito con miglioramento della prestazione, un abbassamento della frequenza cardiaca (FC) a riposo e durante lo sforzo.
- **Apparato muscolare :** entrambe vanno a migliorare in maniera efficace l'apparato muscolare, sicuramente l'utilizzo della bici da strada, e in special modo la mountainbike per via dei percorsi sterrati e muscolari che vengono utilizzati, si ottiene un maggior sviluppo della parte bassa del corpo (gambe ) con aumento anche del volume del muscolo (iper-trofia) , il tutto dipende dalla tipologia di pedalata che applichiamo (leggera o pesante) e dai percorsi utilizzati (a prevalenza collinari o pianeggianti). Nella corsa a differenza della bici viene sviluppata maggiormente la parte superiore delle braccia e del busto per via del movimento oscillatorio e di intervento attivo nel movimento della deambulazione. Inoltre, possiamo sicuramente affermare che la corsa crea maggiori disagi su articolazioni e tendini per via dell'impatto con la strada, mentre con la bici c'è un maggior scarico delle strutture legamentose del nostro corpo. Inoltre, da non sottovalutare il fatto che nella bici è limitata la fase eccentrica e quindi di rottura delle fibre muscolari con conseguenze sovraccarico muscolare post esercizio (doms).
- **Dinamica e biomeccanica :** volendo analizzare la biomeccanica del gesto tecnico, sicuramente possiamo affermare che il movimento della corsa è più "dinamico" , più completo e potrebbe presentare delle varianti in base alla tipologia di corsa, in pianura o in salita, falcata frequente e rapida, o falcata ampia e meno rapida. C'è una fase di appoggio, di rollata, e quindi spinta con fase conclusiva di volo che cambia in base alla tecnica di corsa del soggetto e al ritmo di corsa. Mentre per la bici abbiamo un movimento rotondo della pedalata ove si alternano una fase di spinta e una fase di trazione del piede opposto. Il lavoro è abbastanza sostenuto e impegnativo del quadricipite, del tricipite surale (polpaccio), dei glutei soprattutto in salita , il busto ha funzione di stabilità e controllo del movimento con leggere oscillazioni accentuate soprattutto in salita quando ci si "aiuta " per venir su dalla se e sopperire alle pendenze elevate.
- **Apparato respiratorio:** senza ombra di dubbio possiamo tranquillamente affermare che la corsa mette maggiormente in difficoltà il nostro apparato respiratorio , proprio per il fatto che dal punto di vista dell'impegno organico è sicuramente maggiore a quello della bici , anche se comunque nel momento in cui l'intensità diventa elevata percorrendo salite e tratti impegnativi a una certa cadenza di pedalata anche con la bici si attiva in maniera massiccia il nostro apparato respiratorio. Forse quello che può cambiare e fare la differenza è una "sensazione agevolata" percepita sulla bici rispetto alla corsa, ma comunque concludendo possiamo affermare che entrambe trasmettono uno stimolo efficace dal punto di vista respiratorio.
- **Termoregolazione e percezione di calore:** come ben sappiamo la corsa ha notevoli capacità nello sviluppo della capacità del nostro organismo di mantenere costante la temperatura corporea mediante la sudorazione, ed essendo che la corsa è più disagiata della bici questo processo viene attivato massicciamente durante la corsa, non a caso nel momento in cui le temperature si elevano ,si preferisce uscire in bici perchè la sensazione di disagio è minima rispetto alla corsa. Quindi questo diventa un motivo in più per utilizzare la bici in alternanza con la corsa nel periodo estivo per potersi allenare al meglio anche in condizione disagiati.

Una volta evidenziato quali possono essere i benefici e le diversità tra queste due discipline , vediamo come poter inserire nel nostro programma di allenamento in maniera efficace, come possiamo combinare alla corsa la bici ed eventuale mountainbike al meglio.

OBIETTIVO	DEFINIZIONE	PROCEDURA ESECUZIONE
<b>Resistenza Aerobica</b>	Efficace allenamento per migliorare la resistenza aerobica indispensabile per correre ed allenarsi a lungo consumando una miscela a prevalenza di grassi e di zuccheri in maniera limitata con una produzione di acido lattico prossimo a 2mm/moli per litro di sangue. E' un allenamento efficace anche per sviluppare una certa forma mentale nel mantenimento intensità a lunga durata .	Allenamento di durata che può oscillare in base alla nostra capacità fisica da 1h30 - 2h30, da gestire in maniera costante e regolare, tenendo presente, sia eventuale frequenza cardiaca di riferimento e sia ritmo di pedalata al minuto. Consigliato percorso a prevalenza pianeggiante per mantenere una intensità più regolare e costante. Possibile utilizzare sia bici da strada e sia mountainbike, se utilizziamo la seconda ipotesi meglio diminuire tempo totale.
<b>Forza muscolare e resistente</b>	Ottimo allenamento per ottenere miglioramenti sul versante della forza muscolare generale e sulla forza resistente protratta per lungo tempo. Ottimo per sostituire allenamenti impegnativi di corsa in salita lunga e costante con il beneficio di non sovraccaricare la muscolatura nel momento in cui si corre in discesa. Nel frattempo possibilità anche affrontare in questo modo salite abbastanza impegnative e lunghe .	Allenamento svolto prevalentemente su percorso collinare con variazioni di pendenze e di durata delle salite, è preferibile salite di distanza lunga da 5-6km e oltre. Le pendenze possono oscillare da un 6% a un 8% tutto ciò per permettere alla gambe di spingere in maniera regolare e prolungata. In totale possiamo ipotizzare un tempo di 1h30-2h00 per non far scendere molto la forza impressa sui pedali e dare uno stimolo efficace. Se dovessimo utilizzare la mountainbike preferibile sterrato con percorso collinare.
<b>Potenza Aerobica</b>	Allenamento efficace per migliorare la soglia anaerobica generale e quindi poter correre in maniera più veloce possibile. Ideale in questo periodo come sostituto delle ripetute in pianura e in salita con grande risparmio di energie psicofisiche visto il caldo e le temperature elevate . Inoltre, da non sottovalutare elimina il rischio di infortuni per sovraccarichi eccessivi dovuti ai ritmi di corsa elevati che si mantengono nelle ripetute.	Allenamento intervallato che è possibile gestire sia in pianura e sia in salita. Obiettivo è trovare un percorso abbastanza regolare e con poco traffico, ove possiamo svolgere delle ripetute in salite da 1-2km, oppure delle ripetute in pianura da 2-4km con rapporto agile, ma consistente. Dobbiamo fare in modo di raggiungere e mantenere intensità di soglia anaerobica, in questo caso preferibile allenarsi con il cardiofrequenzimetro per essere più precisi. Il recupero possiamo ritornare al punto di partenza con pedalata agile e tranquilla. Totale ripetute da 6 a 10 in base alla nostra condizione fisica
<b>Rigenerazione e scarico</b>	Allenamento sostitutivo della corsa lenta rigenerante post gara o dopo allenamento impegnativo, con la possibilità di far recuperare tendini, articolazioni e muscoli per via del non impatto con il terreno.	Allenamento di 1h-1h30 con rapporto agile e regolare, percorso pianeggiante senza salite e falsopiani. Mantenimento di una fc pari al 70% della propria soglia anaerobica, ma anche gestito a sensazione senza stress di riferimenti.

**Note :** è preferibile dopo la seduta di bici , che sia bici da strada o mountainbike, effettuare della corsa lenta, ma soprattutto degli allunghi finali di 100mt o 30" per un totale di 15-20' di corsa , tutto ciò permetterà di eliminare quella sensazione di "intorpidimento classico" che avviene a livello muscolare dopo aver lasciato la bici . Vivamente consigliato, inizialmente potrebbe sembrarvi troppo , ma vedrete che dopo aver corso vi sentirete meglio per aver smaltito un pò di tossine.

#### Quante volte inserire sedute di bici o mountainbike?

Come ho precisato nella premessa è auspicabile inserire le sedute con la bici da corsa almeno una/due volte a settimana nel periodo lontano dalle gare , come potrebbe essere questo periodo estivo. Mentre per la mountainbike è preferibile utilizzarla una volta a settimana per non sovraccaricare troppo la muscolatura per i motivi che abbiamo sopra elencato. Se proprio vogliamo essere perfetti nella programmazione , ideale inserire inizio settimana mountainbike per rafforzare la muscolatura, e a fine settimana la bici da corsa per dare più leggerezza alle gambe. Provare per credere , in questo modo potrete allenarvi tutti i giorni con minor sovraccarico funzionale e migliori risultati.

Buona corsa e buona bici a tutti!