

# PREPARAZIONE

**Capacità anaerobica** – ripetute lunghe in salita con rapporto adatto recupero a 120 battiti al minuto.

**Potenza anaerobica** lattacida – corto veloce simile all'inseguimento su pista durata 5-10 minuti (rapporto medio-lungo).

**Capacità anaerob/lattacida** tipo lungo – ripetute corte 1/3 minuti con rapporto lungo recupero a 120 batt da seduto o anche in piedi sui pedali.

**Forza resistente B/** capacità anaerob. - fondo lungo a ritmo costante da 120/160 batt (rapporto medio).

**Forza resistente C /** potenza anaerob. - fondo medio frequenza fino alla soglia, Km inferiori alla media rapporto 39x15/17

**Forza massimale** forza assoluta o massimale si ottiene con l'uso di sovraccarichi e si dividono in esercitazioni *dinamiche* (dove c'è movimento, anche con peso elevato) e *statiche* o *isometriche* (senza movimento).

Gli esercizi dinamici per la forza assoluta si eseguono attraverso un numero limitato di ripetute (massimo 3/5), con carichi pari al 90% del massimo peso sollevato. Effettuano sia mediante l'uso di bilanceri e manubri, che con le più moderne macchine per body-building. Carichi inferiori del 70% provocano un aumento del diametro delle fibre muscolari: infatti i culturisti, allo scopo di aumentare le masse muscolari, eseguono numerose ripetizioni con peso ridotto.

Le esercitazioni isometriche si effettuano tramite contrazioni (tensioni) massima del muscolo, per un tempo di 4/6 secondi, con diverse ripetizioni, in questi esercizi si raggiunge lentamente la posizione nella quale si avverte l'allungamento della muscolatura interessata. La si mantiene per 10/15 secondi e si ritorna alla posizione iniziale lentamente in 5 secondi. Sono da evitare movimenti bruschi e la tensione non deve mai essere esagerata.

**Forza veloce** – aumento della frequenza di pedalata mediante l'uso di ruota con pignone fisso (obbligo di seguire il movimento con le gambe), con cambi di ritmo. Un'altra metodica può essere l'utilizzo del rullo, (dispositivo di attrito), con sprint, senza affaticamento.

**Potenza anaerob/lattacida tipo corto** – volate lunghe con l'uso dei rapporti duri fino all'acidosi, la frequenza di pedalate diminuiscono.

**Capacità alattacida** – sprint con partenza da fermo fino alla massima frequenza di pedalate raggiungibile con rapporti agili, recupero completo; progressivi con vari rapporti.

**Potenza alattacida** – ripetute come per (capacità alattacida) con recupero inferiore.

**Forza esplosiva** – sprint di 4/5 pedalate con l'uso di vari rapporti non troppo lunghi.