



## TrainEvolution 3 - Manuale d'uso

TE3 nasce come evoluzione di TE1 e TE2, il che non significa che sia un'alternativa ai due, ma che rappresenta il passo successivo da affrontare dopo aver già fatto i precedenti.

TE3 è un programma pensato per proseguire quindi nella crescita dell'atleta e dei suoi allenamenti, e per questo è strutturato per essere eseguito idealmente utilizzando il misuratore di potenza, quindi lo strumento che negli ultimi anni ha permesso l'evoluzione delle metodiche di allenamento e delle performance.

Ma attenzione ciò non significa che senza di esso non sia possibile eseguire TE3. Anche con il solo utilizzo della FC è possibile seguire gli allenamenti proposti adattando i parametri di riferimento e facendo leva soprattutto sulle personali sensazioni e su una gestione più soggettiva degli sforzi.

Ciò inevitabilmente riduce la precisione e complica un po' la corretta gestione degli stimoli (per questo rimane consigliato per ottenere i massimi risultati munirsi di un power meter), ma permette comunque di dare continuità ai programmi già eseguiti di TE1 e TE2 e quindi proseguire in un ulteriore step evolutivo.

## LA STRUTTURA DEL PROGRAMMA

TE3 è composto da 5 periodi che prevedono una durata totale di 30 settimane. Ecco una panoramica del programma:

SETT NR	C/S	PERIODO	PERIODO
0		TEST	TEST FTP + TEST PP
1	C	POTENZA NEUROMUSCOLARE	1^ SETT CARICO
2	C	POTENZA NEUROMUSCOLARE	2^ SETT CARICO
3	C	POTENZA NEUROMUSCOLARE	3^ SETT CARICO
4	S	SCARICO P.M.	SCARICO
5	C	STIMOLAZIONE AEROBICA	1^ SETT CARICO
6	C	STIMOLAZIONE AEROBICA	2^ SETT CARICO
7	C	RESISTENZA AEROBICA	3^ SETT CARICO
8	S	SCARICO R.A.	SCARICO + <b>TEST FTP</b>
9	C	FARTLEK	1^ SETT CARICO
10	C	FARTLEK	2^ SETT CARICO
11	C	FARTLEK	3^ SETT CARICO
12	C	FARTLEK	4^ SETT CARICO
13	C	FARTLEK	5^ SETT CARICO
14	C	FARTLEK	6^ SETT CARICO
15	S	FARTLEK	SCARICO
16	S	SCARICO FARTLEK	<b>TEST FTP + TEST PP</b>
17	C	SOGLIA	1^ SETT CARICO
18	C	SOGLIA	2^ SETT CARICO
19	C	SOGLIA	3^ SETT CARICO
20	C	SOGLIA	4^ SETT CARICO
21	C	SOGLIA	5^ SETT CARICO
22	C	SOGLIA	6^ SETT CARICO
23	S	SCARICO SOGLIA	SCARICO + <b>TEST FTP</b>
24	C	CAPACITA' ANAEROBICA	1^ SETT CARICO
25	C	CAPACITA' ANAEROBICA	2^ SETT CARICO
26	C	CAPACITA' ANAEROBICA	3^ SETT CARICO
27	C	CAPACITA' ANAEROBICA	4^ SETT CARICO
28	S	CAPACITA' ANAEROBICA	SCARICO
29	S	SCARICO C.A.	<b>TEST FTP + TEST PP</b>

## TEST INIZIALI

Eseguiti nella 1<sup>a</sup> settimana.

Per chi utilizza il MISURATORE DI POTENZA è consigliato effettuare sia il test FTP che il test POWER PROFILE, in modo da raccogliere dati per una panoramica completa.

Sicuramente obbligatorio eseguire almeno il test FTP.

Per chi utilizza la FREQUENZA CARDIACA è necessario eseguire un test di rilevazione della Soglia Anaerobica e lo si può fare in due modi: o eseguendo l'autotest proposto anche in TE1 e TE2 (scelta consigliata per la ripetibilità dei parametri di riferimento), oppure eseguire un vero e proprio test di soglia per cui però è necessario rivolgersi a una figura esterna (centro di medicina sportiva o preparatore esterno)

## POTENZA NEUROMUSCOLARE

E' il primo periodo che va dalla 2<sup>a</sup> alla 5<sup>a</sup> settimana.

Prevede 3 settimane di carico progressivamente crescente e 1 settimana di scarico.

Gli allenamenti sono caratterizzati da due blocchi principali: un primo blocco di ripetute che io chiamo di Forza Dinamica, ossia delle accelerazioni a bassa cadenza con resistenza molto alta in cui è importante spingere muscolarmente al massimo delle proprie possibilità. E un secondo blocco con delle progressioni utili a stimolare la base aerobica, di intensità moderata (non si va oltre la FTP).

Durante le ripetute di Forza Dinamica non si crea il problema di avere o meno il misuratore di potenza, **conta solo spingere al massimo!**

Per chi utilizza il MISURATORE DI POTENZA è facile gestire le progressioni semplicemente seguendo le percentuali di FTP indicate.

Per chi utilizza la FREQUENZA CARDIACA un buon riferimento può essere quello di portarsi nella parte iniziale della progressione a una **FC di circa 15/20 bpm inferiore alla propria Soglia Anaerobica**, e ad ogni step aumentare di circa 5 bpm.

## **CAPACITA' AEROBICA**

E' il secondo periodo che va dalla 6<sup>a</sup> alla 9<sup>a</sup> settimana.

Prevede 3 settimane di carico progressivamente crescente e 1 settimana di scarico in cui effettuare un nuovo test FTP (o test incrementale per chi utilizza la FC).

Gli allenamenti sono caratterizzati da due blocchi principali: un primo blocco in cui si mantiene un richiamo dello stimolo di potenza neuromuscolare caratteristico del primo periodo. E un secondo blocco con degli stimoli di Resistenza Aerobica caratterizzati da delle variazioni di ritmo al loro interno.

Per chi utilizza il MISURATORE DI POTENZA è importante mantenere la potenza di base costante indicata (80/90% della FTP), facendo le accelerazioni senza guardare la potenza ma spingendo quasi al massimo per quei pochi secondi, simulando un allungo in una gara, e tornando poi nuovamente alla potenza di base.

Per chi utilizza la FREQUENZA CARDIACA è consigliato portarsi nella prima parte a una FC di circa 8/10 bpm inferiore rispetto alla propria Soglia Anaerobica, controllare la velocità che si sta mantenendo e stabilirla poi come propria velocità di base di crociera alla quale ritornare dopo aver eseguito ogni singola accelerazione.

E' facile che, ad ogni accelerazione, pur tornando alla stessa velocità, la frequenza cardiaca tendi a rimanere un po' più alta rispetto allo step precedente.

## **FARTLEK**

E' il terzo periodo che va dalla 10<sup>a</sup> alla 17<sup>a</sup> settimana.

Prevede 6 settimane di carico progressivamente crescente, 1 settimana di scarico e 1 settimana in cui effettuare sia il test FTP che il test Power Profile (o solo il test incrementale per chi utilizza la FC).

Gli allenamenti sono caratterizzati sempre da due blocchi principali: un primo blocco in cui si mantiene uno stimolo ancora più intenso di potenza neuromuscolare, prossimo alla forza massima.

Un secondo blocco con appunto delle ripetute di FARTLEK che nient'altro è che una continua alternanza di media e alta intensità. Si inizia quindi ad aumentare gradualmente gli stimoli in soglia e oltre.

Per chi ha il MISURATORE DI POTENZA la gestione è estremamente facile in quanto è sufficiente seguire i parametri indicati (che saranno un continuo alternare una potenza poco inferiore alla FTP a una potenza pari o superiore).

Per chi utilizza la FREQUENZA CARDIACA è consigliato seguire le stesse indicazioni date per il periodo di Resistenza Aerobica. Iniziare le ripetute a 8/10 bpm sotto la propria Soglia Anaerobica, nello step più intenso portarsi intorno alla propria Soglia Anaerobica, e nelle fasi successive continuare ad alternare le velocità individuate e, anche qui, se le velocità che si alternano sono mantenute costanti, sarà facile notare che la FC sarà invece gradualmente in crescendo.

Man mano, soprattutto dalla quarta settimana in poi di questo periodo, bisogna cercare di aumentare lo sforzo effettuato negli step a intensità più alta delle ripetute di fartlek.

## **SOGLIA**

E' il quarto periodo che va dalla 18<sup>a</sup> alla 24<sup>a</sup> settimana.

Prevede 6 settimane di carico progressivamente crescente e 1 settimana di scarico in cui effettuare di nuovo il test FTP (o il test incrementale per chi utilizza la FC).

Questo periodo è caratterizzato da due allenamenti diversi svolti all'interno della stessa settimana.

Il primo allenamento prevede delle classiche ripetute a intensità costante di soglia. L'obiettivo è quello gradualmente di aumentare tale capacità, aumentando inizialmente la durata delle ripetute, e poi riducendone il recupero nel mezzo.

Il secondo allenamento prevede invece delle brevi ripetute da 1' fatte a intensità molto oltre la soglia. Anche qui si segue lo stesso principio delle ripetute in soglia, aumentando inizialmente il volume, e riducendo poi i recuperi.

Per entrambi gli allenamenti e quindi entrambe le tipologie di lavoro proposto, se nelle prime settimane le ripetute dovrebbe essere abbastanza sopportabili, nelle ultime dovrebbero essere portate a termine al limite o quasi delle

energie! Quindi, se vi rendete conto che già nelle prime settimane non riuscite a terminarle, è consigliato ridurre leggermente l'intensità a cui vengono eseguite. Al contrario, se le terminate con ampio margine di energie, è consigliato aumentare tale intensità.

Per chi ha il MISURATORE DI POTENZA cercare di mantenere le potenze indicate durante le ripetute. Quindi FTP o poco sopra le ripetute lunghe del primo giorno, e ampiamente oltre la FTP (130/140%) quelle del secondo giorno. L'obiettivo sarebbe quello di trovare una potenza che si riesce a mantenere fino alla fine o, al massimo, con un leggero calo (tollerato un 8/10%) nelle ultime ripetute da 1' (quindi vale solo per il secondo giorno questa opzione).

Per chi utilizza la FREQUENZA CARDIACA per le ripetute in soglia è sufficiente cercare di mantenere una FC pari appunto a quella della propria Soglia Anaerobia o leggermente superiore. Per le ripetute brevi del secondo giorno sarebbe poco attendibile usare i parametri di FC, bisogna quindi gestirle a sensazione, cercando di mantenere una spinta costante ad ogni ripetuta senza cali (o al massimo molto leggeri) nel finale. Se avete dei cali vistosi tra le prime e le ultime ripetute, riducete leggermente l'intensità.

## **CAPACITA' ANAEROBICA**

E' il quinto e ultimo periodo che va dalla 25<sup>a</sup> alla 30<sup>a</sup> settimana.

Prevede 4 settimane di carico, 1 di scarico e 1 in cui ripetere tutti i test già eseguiti inizialmente.

Questo periodo è caratterizzato da un unico allenamento ripetuto per tutte le settimane di carico il quale prevede l'esecuzione di 5 ripetute ad intensità oltre soglia possibilmente costante, ma di durata crescente.

La prima dura 4', e poi si aggiungono 30" ad ogni ripetuta fino a un massimo 6' alla 5<sup>a</sup>.

L'obiettivo è quello di stimolare la capacità di mantenere a lungo uno sforzo molto intenso.

L'intensità di ogni ripetuta dovrebbe essere sempre uguale, ad ogni ripetuta e per tutta la durata della stessa, e ci introduce al concetto di allenamento a esaurimento. Dovete quindi cercare di finire tutte e 5 le ripetute senza avere dei cali di intensità. Se arrivate a un certo punto in cui non riuscite più a mantenere l'intensità con cui avete iniziato, semplicemente vi dovete fermare

e fare il defaticamento, anche se non avete finito tutte le ripetute. Ad ogni allenamento cercate di resistere un po' di più.

Quando si arriva a finire tutte le ripetute nel modo corretto, l'allenamento successivo si aumenta la potenza obiettivo.

Per chi ha il MISURATORE DI POTENZA iniziare al primo allenamento mantenendo una potenza circa del 105% della FTP. Quando si riesce a portare a termine l'allenamento, da quello successivo si aumenta di 10 watt. Bisognerebbe riuscire a portare a termine almeno le prime tre ripetute e a iniziare la quarta. Se nemmeno riuscite a terminare le prime 3 ripetute, allora riducete di 10 watt la potenza. Se si interrompe l'allenamento senza finire tutte le ripetute, si può comunque poi continuare a bassa intensità fino a completare la durata totale di circa un'ora.

Per chi utilizza la FREQUENZA CARDIACA in questo caso è fondamentale il parametro della velocità consigliato anche nei periodi precedenti. Iniziare la prima ripetuta del primo allenamento a un'intensità poco oltre la Soglia Anaerobica e cercare di mantenerla sempre costante, e interrompere le ripetute quando si percepisce un calo. Se si riesce a concludere tutte le ripetute, all'allenamento successivo si ripete con magari un livello in più di resistenza, o un dente più duro sulla catena (mantenendo ovviamente le stesse rpm).

## **GLI ALLENAMENTI DI SCARICO**

Gli allenamenti di scarico sono caratterizzati solitamente da un mantenimento dei lavori proposti, ma in quantità ridotta. Le indicazioni quindi restano le stesse per i vari periodi. Nei primi sono inseriti degli step definiti di agilità, dove l'intensità da mantenere deve essere medio/bassa.

L'obiettivo degli allenamenti di scarico è mantenere comunque lo stimolo di intensità voluto in quel periodo, ma senza affaticarsi arrivando al limite delle energie.

## **LA CADENZA DI PEDALATA**

Dove non indicato specificatamente, la cadenza di pedalata da mantenere è quella libera personale.

Ognuno di noi ha una cadenza ideale, a cui si trova meglio, a cui sente che rende al meglio, e che tendenzialmente è la cadenza che manteniamo

normalmente quando pedaliamo su strada in PIANURA. Ecco questa deve essere la cadenza principale da mantenere e da eventualmente adattare dove indicato (a volte ad esempio trovate un +5rpm, che va calcolato in base sempre alla cadenza vostra naturale).

Ricordiamoci anche che le simulazioni delle salite sui rulli sono in realtà un'illusione, si tratta solo di un cambio della resistenza, ma la differenza tra salita e pianura viene fatta dal fatto di dover sollevare il proprio corpo in altitudine, cosa che indoor non può succedere, quindi anche quando si stanno simulando delle salite in realtà la cadenza da mantenere sarebbe comunque quella da pianura.

## **IL RISCALDAMENTO E IL DEFATICAMENTO**

Il riscaldamento deve comprendere anche delle variazioni di intensità che preparino agli sforzi intensi successivi, quindi non basta pedalare tranquilli per qualche minuto, ma anche solo fare 2/3 accelerazioni/sprint, o 1' a intensità medio alta per un paio di volte, può essere una buona indicazione.

## **EVENTUALI ALTRI ALLENAMENTI**

TE3 prevede l'esecuzione di 2 allenamenti di qualità a settimana.

Eventuali altri allenamenti che vengono svolti, sia indoor che outdoor, è consigliato vengano eseguiti a intensità moderata. Ciò non significa che non si può sforzare di più, o che bisogna pedalare "a spasso".

Ascoltate le vostre sensazioni, se ve la sentite potete spingere anche oltre, se siete in compagnia e parte la sfida con gli amici ben venga, se la gamba gira, fatela girare!

Ma tendenzialmente non bisogna arrivare totalmente all'esaurimento ad ogni seduta.

## **VUOI ESEGUIRE GLI ALLENAMENTI DI TE3 OUTDOOR?**

Se ne hai la possibilità, gli allenamenti di TE3 possono benissimo essere svolti anche outdoor. In questo caso necessitano però di alcuni adattamenti, almeno in alcune parti.

Riscaldamento e defaticamento outdoor vengono senza dubbio allungati, facendo almeno 20 minuti di riscaldamento, e 15 di defaticamento.



Mediamente anche i recuperi tra le varie serie di lavori vengono allungati a 8/10 minuti.

Le ripetute di potenza neuromuscolare, brevi e molto intense, vengono replicate outdoor esattamente come indoor, e lo stesso vale per le ripetute di entrambi gli allenamenti del periodo di soglia (quelle da 6/8 minuti e quelle da 1 minuto con relativi recuperi anch'essi invariati).

La capacità anaerobica dell'ultimo periodo viene replicata con lo stesso sistema ma allungando di 1 minuto la durata delle ripetute (da 5' in su) e anche dei recuperi tra di esse (5 minuti invece di 4).

Gli altri lavori proposti (progressioni, continui con variazioni, fartlek) vengono replicati con gli stessi principi, ma allungandone la durata circa del 30%.

\*\*\*\*\*

Per ogni domanda scrivi nel Gruppo Facebook riservato di TrainEvolution così possiamo condividere le informazioni, oppure contatta Elena a [elena@trainevolution.com](mailto:elena@trainevolution.com)

Buon allenamento e buona evoluzione

*Daniele Bazzana e il team di TrainEvolution.*