

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Inizia dicembre con l'ingombrante presenza del tutore messo per favorire la guarigione dalla frattura della clavicola. Le giornate sono molto faticose e lunghe da passare perché il tutore comprime le vene che passano sotto le ascelle facendo gonfiare il braccio e la mano sinistra, di notte si dorme male e l'umore non è dei migliori per tante incertezze che offuscano l'orizzonte futuro.

L'allenamento riprende sui rulli con una posizione obbligata con un bastone posto dietro la schiena che mi aiuta a tenere retro poste le spalle facendo però gravare tutto il peso del corpo sul sellino.

La posizione retro posta delle spalle tuttavia è necessaria per mantenere in trazione la clavicola (e favorire l'azione del tutore) favorendone la calcificazione ed il mantenimento in asse.

L'obiettivo di queste sessione mira a lavorare su ritmi medi inserendo qualche sessione più allegra al fine di non disperdere completamente le caratteristiche di velocità.

Giovedì 1 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 15' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 1h57'

Venerdì 2 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo regolare Z2
Durata complessiva seduta: 2h

Sabato 3 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: sprint 15'' Z6 recupero Z2
Durata complessiva seduta: 2h27'

Domenica 4 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 10' Z4 + 1 x 5' Z4
Durata complessiva seduta: 2h28'

Martedì 6 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 15' Z3
Durata complessiva seduta: 2h32'

Mercoledì 7 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: regolare z2
Durata complessiva seduta: 2h15'

Giovedì 8 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 serie da 15' con 30'' Z6 rec 1' z2
Durata complessiva seduta: 2h37'

Venerdì 9 dicembre

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Sessione: rulli
Tipologia: regolare Z2
Durata complessiva seduta: 2h14'

Sabato 10 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 20' + 1 x 15' in Z3
Durata complessiva seduta: 2h42'

Domenica 11 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 5' Z4 + 10 x 1' Z4 rec 1' Z2
Durata complessiva seduta: 2h50'

Martedì 13 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 20' Z3
Durata complessiva seduta: 2h31'

Mercoledì 14 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 serie da 15' con 30'' Z6 rec 1' z2
Durata complessiva seduta: 2h30'

Giovedì 15 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 2 x 15' z4
Durata complessiva seduta: 2h36'

Venerdì 17 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: Z2 regolare
Durata complessiva seduta: 2h20'

Sabato 17 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 2 x 15' Z3 + 3 x 10' Z3
Durata complessiva seduta: 2h49'

Domenica 18 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 2 x 10 (1' Z4 - 1' Z2) + 20' Z3 basso
Durata complessiva seduta: 2h49'

Martedì 20 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 20 Z3

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Durata complessiva seduta: 2h25'

Mercoledì 21 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: Z2 con qualche allungo
Durata complessiva seduta: 2h30'

Giovedì 22 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 20' Z3
Durata complessiva seduta: 2h43'

Venerdì 23 dicembre

Controllo in ospedale. Frattura stabile ma non solida. In ogni caso finalmente viene messo via il tutore; indicazioni di non caricare la clavicola per 20 giorni e poi nuovo controllo il 12 gennaio.



Sessione: rulli
Tipologia: Z2 regolare
Durata complessiva seduta: 2h

Sabato 24 dicembre

Vigilia sui rulli. Con una mano si stringe il manubrio, l'altra pende per non caricare la clavicola. Comunque molto meglio, senza tutore e con un appoggio in avanti è un'altro mondo ed un'altra spinta.

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 10' Z4
Durata complessiva seduta: 2h54'

Domenica 25 dicembre

BUON NATALE

Sessione: rulli
Tipologia: 7 x 2' z5 + 15 x 30'' Z6 rec 1'Z2
Durata complessiva seduta: 3h05'

Lunedì 26 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: Z2 regolare
Durata complessiva seduta: 2h50'

Martedì 27 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 20' + 2 x 10' tutti Z3
Durata complessiva seduta: 2h44'

Mercoledì 28 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: Z2 regolare
Durata complessiva seduta: 2h55'

Giovedì 29 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: Z6 (30'' Z6 – 1' Z2: 3 serie da 10)
Durata complessiva seduta: 2h55'

Sabato 31 dicembre

Sessione: rulli
Tipologia: Z3 4 x 20'
Durata complessiva seduta: 3h09'

Si chiude un anno decisamente condizionato da aspetti fisici; lussazione con frattura composta a marzo ed il lento recupero per sbloccare una spalla congelata e poi di nuovo problemi con la stessa spalla a novembre. Dal punto di vista delle prestazioni il 2011 si è rivelato un anno di importanti miglioramenti resi possibili da un migliore approccio "metodologico" reso possibile dall'utilizzo del sensore di potenza della Polar, che certamente non è ai livelli di altri blasonati strumenti ma che se impostato correttamente da alcune utili indicazioni.

Il tanto tempo disponibile per effetto di una crisi economica che mi sta colpendo particolarmente pesantemente è sicuramente un secondo aspetto importante per spiegare il miglioramento delle prestazioni.