



Federico Baudino Endurance Coach

CONSULENZA SULLA PERFORMANCE

Atleta

Pinco Pallino

Contatti

Tel. +39 349 2910297

E-mail federico.baudino8@gmail.com

GENERALITÀ ATLETA

Nome e cognome: Pinco Pallino

Data di nascita: 07/10/1995

Età: 27

Sesso: maschio

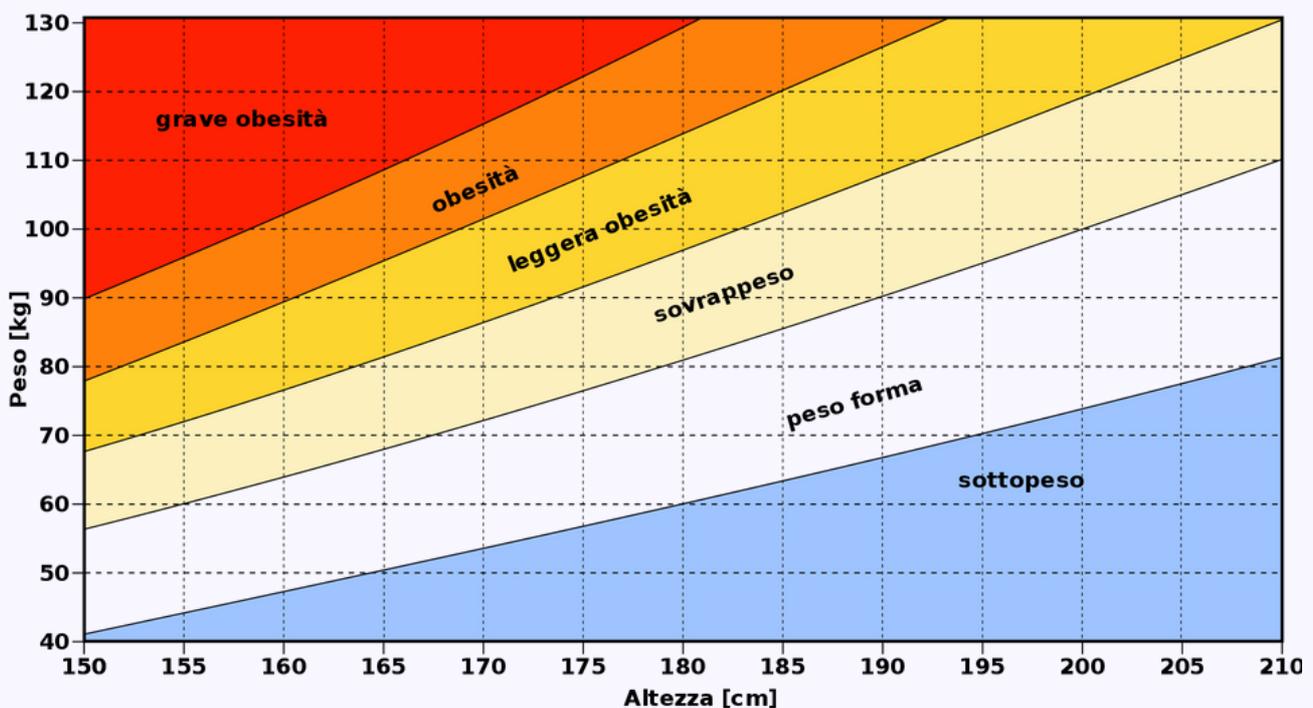
Specialità: Cronometro

Caratteristiche antropometriche

Altezza 1,70

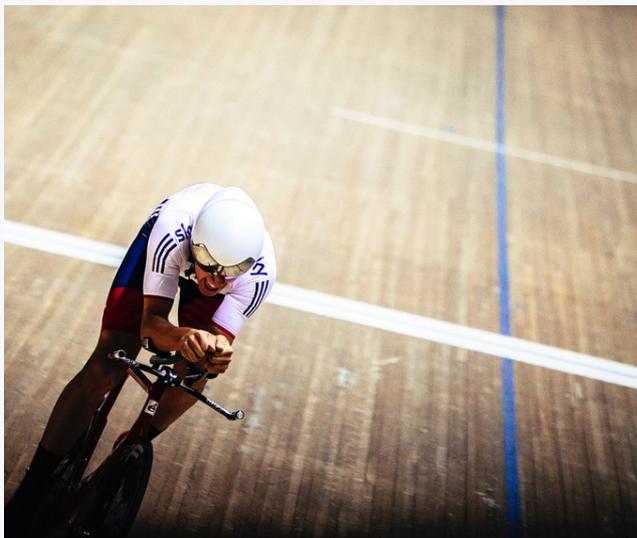
Peso 60

BMI 20,76



MODELLO PRESTATIVO CRONOMETRO

Gara che si svolge outdoor, su strada che può essere prevalentemente pianeggiante o collinare. Esistono anche le cronoscalate che si corrono solo in salita. Solitamente il periodo agonistico in Italia va da febbraio ad ottobre. L'obiettivo è quello di far segnare il minor tempo rispetto agli avversari.



Difficoltà da 0 a 5:

Condizionale 5

Coordinativa 2

Intelletiva 2

Questo significa che le capacità condizionali quali forza, rapidità e resistenza sono le caratteristiche più importanti per performare in questa gara.

Morfotipo

Altezza $180 \pm 7,8$ cm

Peso 75 ± 5 kg

Somatotipo

Ectomorfo

Distanza e Dislivello

Le distanze possono variare da circa 2/3 km nei crono prologo delle gare a tappe fino ai 60 km.

Sistemi energetici coinvolti

I sistemi energetici coinvolti sono il sistema aerobico, anaerobico lattacido. La gara a cronometro ha un profilo metabolico molto dispendioso perché si è da soli quindi non c'è la possibilità della scia (solo nelle crono a squadre si corre con i compagni).

Cadenza di pedalata, forza e potenza

La cadenza di pedalata e la potenza hanno una stretta relazione, all'aumentare della cadenza la forza impressa sui pedali diminuisce, sono inversamente proporzionali.

Nelle gare a cronometro per la maggior parte del tempo si pedala esprimendo una forza di resistenza alla forza (compresa tra il 30% - 50% della forza massima). Però ci sono anche momenti in cui l'atleta deve pedalare ad un'intensità superiore come ad esempio per rilanciare dopo una curva stretta o per lanciare la bici alla partenza.

[Se vuoi sapere di più sulla classificazione della forza nel ciclismo ti consiglio di leggere sul blog l'articolo: Come si allena la forza in bici? Non solo SFR.]

La cadenza è nel regime della forza esplosiva e quindi tra le 90 e le 140 rpm.

Caratteristiche di un atleta vincente

Il cronoman deve avere un altissimo VO₂max è un alta resistenza alla velocità aerobica massima. Nelle gare a cronometro il ritmo è spesso costante, ed elevato, ma ci sono situazioni che richiedono grande forza per rilanciare la bici. Ad esempio, dopo le curve e in tratti in salita oppure alla partenza.

Per la maggior parte del tempo l'atleta pedala esprimendo una potenza superiore all'intensità di 4 mmol/l. Più la gara è corta maggiore è l'intensità.

Nelle gare a cronometro la cadenza di pedalata è molto alta, superiore alle 100 rpm quindi servono ottime capacità di coordinazione intra e intermuscolari. Inoltre, la capacità di guida della bicicletta da crono è molto importante. L'aerodinamica in questa disciplina gioca un ruolo fondamentale quindi l'atleta che punta a vincere queste gare deve essere bravo a mantenere una posizione raccolta, ridurre al minimo la superficie di impatto frontale con l'aria e non scomporsi durante la pedalata.

ANALISI DATI

Stato di forma attuale

Lo stato di forma attuale è il bilanciamento tra la fatica acuta degli ultimi allenamenti e la fatica cronica che è dovuta agli allenamenti dei mesi precedenti. Gli allenamenti degli ultimi mesi però non sono stati abbastanza intensi e voluminosi far crescere in modo significativo il livello di fitness (CTL) dell'atleta. Un atleta in forma ha livelli di fitness superiori a 110, un buon amatore può arrivare a 90 - 100. Dall'analisi dei dati risulta che il tuo fitness è 51.

Può essere che tu ti senta riposato e pronto alla performance perché effettivamente la fatica acuta degli ultimi giorni è stata poca ma questo non significa che tu sia nella miglior forma possibile.



Performance Manager Chart WKO5 - al giorno attuale il CTL è 51.

Zone di allenamento attuali

Il software WKO5 analizza tutte le tue prestazioni dell'ultimo periodo, questa analisi è riferita agli ultimi 3 mesi, dai dati che sono usciti queste sono le tue zone di allenamento ponderate. Questo significa che sono le zone di allenamento calcolate anche in base al tuo livello di fitness, alla fatica etc... quindi più realistiche rispetto a quelle calcolate da un solo test (vengono presi anche i test nel calcolo di queste zone).

| Last 90 Days | | | |
|--------------|------------|-----------|----------------|
| Level Name | Power W | Percent % | Duration h:m:s |
| Recovery | 0 to 162 | 0 to 56 | |
| Endurance | 162 to 220 | 56 to 76 | |
| Tempo | 220 to 255 | 76 to 88 | |
| Sweetspot | 255 to 275 | 88 to 95 | |
| FTP | 275 to 304 | 95 to 105 | |
| FRC/FTP | 304 to 425 | | 1:08 to 12:20 |
| FRC | 425 to 592 | | 0:22 to 1:08 |
| Pmax/FRC | 592 to 803 | | 0:07 to 0:22 |
| Pmax | 803 to | | to 0:07 |

Zone di allenamento

Se sei abituato ad allenarti con 5 zone la divisione è così:

Z1 -> 0 - 162 w

Z2 -> 162 - 220 w

Z3 -> 220 - 260 w

Z4 -> 260 - 304 w

Z5 -> 304 - max w

Deficit sistema aerobico

Il deficit del sistema aerobico è una condizione nella quale la zona del medio (Z3) è molto sviluppata a discapito della zona aerobica (Z2).

Se l'atleta presenta questa condizione significa che ha poco fondo e finirà per esaurire le energie in un tempo inferiore. Il rapporto tra la frequenza cardiaca alla soglia aerobica e quello alla soglia anaerobica dovrebbe essere inferiore al 10%. Se superiore significa che c'è una condizione di deficit del sistema aerobico più o meno marcata.

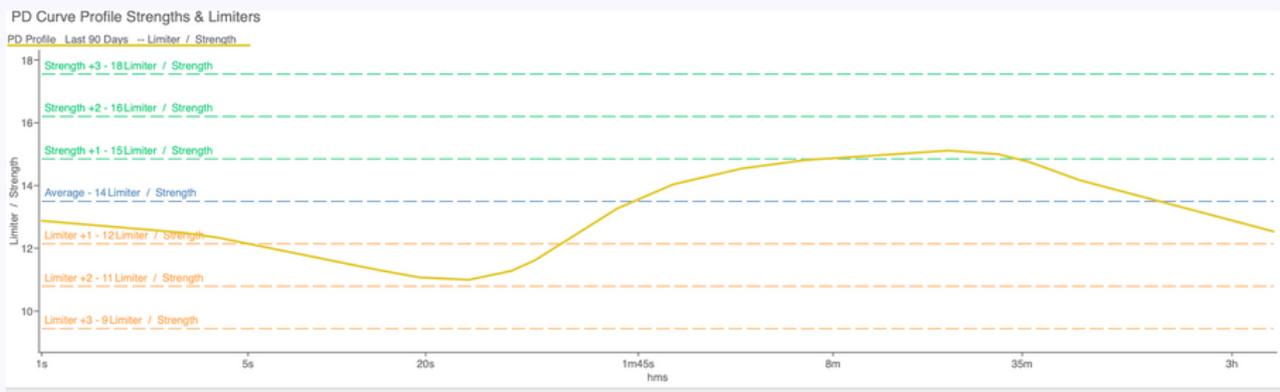
Il tuo rapporto è: $166 / 147 = 1,12$ -> 12%

Quindi hai un deficit di circa il 2%.

Punti di forza e di debolezza

Un tuo grande punto di forza è la potenza media che riesci ad esprimere sui 20 minuti circa. Però come si può vedere dal grafico la potenza media che riesci ad esprimere dagli 8 ai 35 minuti è un punto di forza. Considerato il tuo peso corporeo e la tua FTP direi che un tuo punto di forza può essere la salita perché 60 kg è un buon peso per uno scalatore e esprimi 5 w/kg alla FTP, un gran buon dato per un amatore.

Il tuo più grande punto di debolezza è la potenza media espressa sui 20". Tutto normale per uno scalatore, inoltre dipende molto dalle gare che fai ma nel caso di crono scalate è un dato che non influisce sulla performance.



Punti chiave preparazione

Dato il basso livello di fitness che si è accumulato negli ultimi mesi, il deficit del sistema aerobico, l'ottimo rapporto w/kg alla FTP il mio consiglio principale per i prossimi mesi è quello di migliorare l'efficienza del sistema aerobico. Questo perché spendendo più ore in bici a bassa intensità si andrà ad incrementare anche il livello di fitness generale dell'atleta senza rischiare di esagerare con il carico perché l'intensità dovrà essere molto bassa (Z1 - Z2). Inoltre, migliorando il sistema aerobico anche la FTP avrà un beneficio.

[Se vuoi sapere meglio come funziona il sistema aerobico ti consiglio di leggere il post sul blog riguardo al deficit del sistema aerobico].

Quindi allenamenti a bassa intensità ma lunghi; è possibile anche fare salita purché non si aumenti l'intensità.

Il mio consiglio per questo periodo è di evitare gare o allenamenti al medio il più possibile. Si possono inserire una volta a settimane ripetute sopra la soglia ma assolutamente non allenarsi ad intensità del medio (Z3). Questo perché essendo già troppo sviluppata non vogliamo aumentare la sua forza ma diminuirla in favore della soglia aerobica.

Inoltre, se il tuo obiettivo è quello di fare gare a cronometro in pianura il tuo profilo non è proprio il modello ideale. Quindi aumentare un po' la massa magra in modo da aumentare la forza e il rapporto peso potenza per performare meglio in pianura potrebbe giovarti nelle prestazioni. Se invece esegui solo crono scalate il tuo profilo è molto buono. Per aumentare la massa magra ti consiglio di eseguire esercizi con i sovraccarichi in palestra (ho scritto un articolo apposta sul mio blog che ti consiglio).

Conclusioni

Il tuo profilo come corridore è buono. Per le crono scalate è ottimo come amatore, mentre nelle gare in pianura potresti essere meno performante. Se l'obiettivo è quello di fare gare a cronometro in pianura il mio consiglio è quello di aumentare la massa magra degli arti inferiori in modo da aumentare anche la potenza massima esprimibile e quindi aumentare la potenza alla soglia. Anche se questo si potrebbe tradurre in un aumento di peso corporeo, non dovendo gareggiare in salita e quindi anche contro la forza di gravità, non andrà ad incidere negativamente sulla prestazione.

Il tuo BMI è di 20,76 che rientra perfettamente nel peso forma.

Il tuo punto di forza maggiore è la potenza che riesci ad esprimere sui 20' circa quindi ti consiglio di cercare gare che siano intorno al quel range di tempo per raccogliere i risultati migliori. Migliorare anche il tuo punto di debolezza più critico, la potenza sui 20", potrebbe esserti molto utile quando devi rilanciare la bici dopo curve strette o brevi salite.

Concentrati sul miglioramento del sistema aerobico che è fondamentale per un atleta di endurance e potrai trovare dei grandi benefici dall'incremento della sua efficienza.