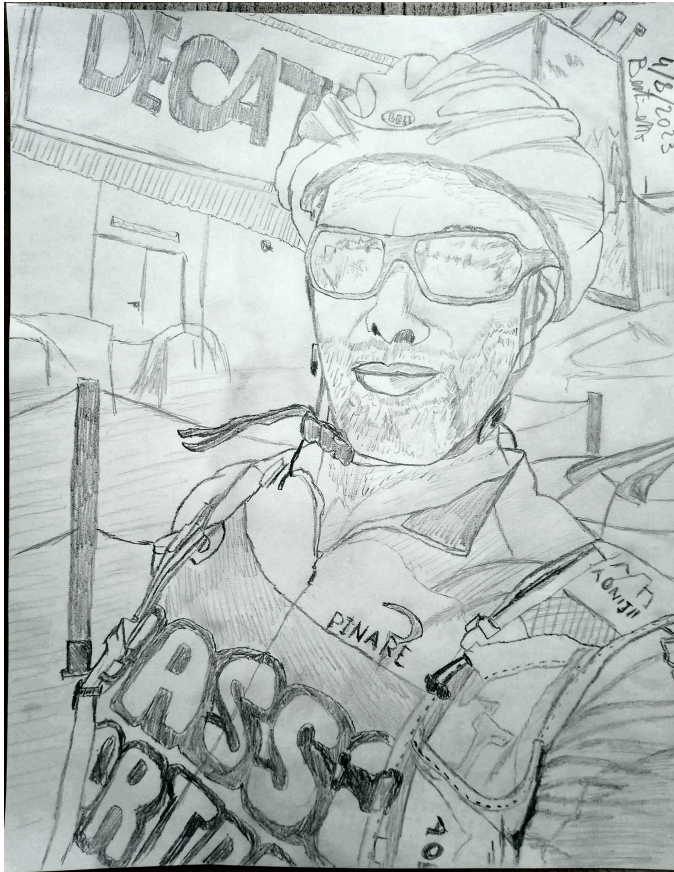


## Tecnica del Monoallenamento settimanale applicata alla bicicletta!



La bicicletta, una gran bella passione. Se penso che è uno dei primi traguardi significativi per un bambino quello di imparare a pedalare, solitamente un'esperienza che resta impressa per la vita.

...In questi giorni sto verificando alcune intuizioni maturate negli ultimi anni fino ad ora. Ovvero se è effettivamente possibile applicare la tecnica del Monoallenamento settimanale alle lunghissime uscite in bicicletta...

Posso scrivere con assoluta certezza che è veramente fattibile con una sola uscita a settimana pedalando, sostenere incrementi di 50km ogni sette giorni per le prime tre o quattro settimane, partendo da un livello 'zero'. Ho volutamente aspettato tutto questo quinquennio dalla cessione del mio centro fitness per scrivere di questa altra sfaccettatura della tecnica del Monoallenamento settimanale, dato che poteva esserci l'influenza delle lezioni di Spin Bike proposte in palestra, dato che sono sempre stato istruttore di questa specialità. Oggi però posso confermare che

non si tratta di questo dato che non pratico più Spin Bike da quando non sono più proprietario del Tempio del Fitness di Revello(Cn), pertanto l'efficacia del Monoallenamento nei riguardi della preparazione in bicicletta è una realtà concreta e confermata, senza altre aggiunte!

Più o meno da sempre faccio uscite in bici nel periodo estivo, con qualche anno sporadico di pausa ogni tanto, a seconda di come va la vita...

Negli anni passati ho praticato nei mesi di luglio ed agosto delle uscite singole pedalando ed altre miste con l'ultratrail... tra cui avvicinamento a Crissolo in bicicletta insieme al giro del Monviso(largo) a piedi e ritorno ad Envie pedalando. Poi anche andata in bicicletta a Villanova(Bobbio Pellice), escursione a piedi fino al confine con la Francia e ritorno ad Envie pedalando. Poi altre che non ricordo...

Si è vero ci sono le uscite a piedi che contribuiscono al consolidamento della lunga resistenza nel mio caso ma queste non posso escluderle, dato che circa ogni sabato metto in pratica quello che scrivo e mi diverto a scorrazzare per la pianura o montagna munito di bastoncini e zainetto. D'estate aggiungo la bicicletta, solitamente a metà settimana, in particolare il giovedì. Diciamo che in questo modo riesco a portare avanti due discipline contemporaneamente. Magari mi 'vorranno bene' i duatleti!

Che dire quest'anno ho ripreso da poco(inizio luglio, dopo gli esami di terza media) con la bicicletta e nella prima uscita ho completato agevolmente un anello di 62km, la settimana dopo un secondo anello di 104km e poi Mondovì e ritorno per 128km, superando i 150km complessivi ho svolto la quarta uscita con Ceva andata e ritorno con ben 177km dove era presente anche della salita. Si le gambe vanno bene e la testa anche applicando il Monoallenamento alla bicicletta ma posso scrivere che una nota negativa c'è, ovvero restare così tante ore seduto all'improvviso sulla sella ed il sedere ad un certo punto 'chiede pietà' ma solo nelle prime due uscite poi anche questo problema passa e tutto diventa 'normale'.

Non posso negare che ho in mente alcune nuove uscite ibride bici/ultratrail prima del termine dell'estate, quindi la bicicletta torna utile per i miei progetti e nulla è mai per caso!

Non nego che vorrei scrivere un libro interamente dedicato all'applicazione del Monoallenamento

alla preparazione in bicicletta e non escludo che potrei farlo ma in questo periodo sono già molto concentrato sulla traduzione in inglese di Matevo (che pare interminabile), inoltre sono alle prese da tempo con un nuovo libro sull'allenamento anti-età per gli over 40enni (forse questo lavoro potrebbe contenere il 'succo' delle righe di questo articolo). L'immane Osteopatia che assorbe ogni mia risorsa e non basta ancora... Lascio passare l'estate e poi deciderò. Intanto ho iniziato ad annotare idee e sensazioni durante le mie lunghe pedalate, magari potrei realizzare qualcosa di più affine alle mie idee elaborando un connubio bici+ultratrail?! Anche se balena in me la certezza che la mia idea sul Monoallenamento settimanale sia efficace per ogni disciplina che sfocia nel concetto di 'resilienza' protratta e continuativa per lungo tempo. Credo che l'applicazione del Monoallenamento non sarebbe così assurda per preparare agevolmente gare di triathlon verso la direzione degli IRONMAN con soli tre allenamenti a settimana, uno per disciplina... Sarebbe bello poter testare nella pratica questo concetto.

Rimarcando ulteriormente, probabilmente i principi della resistenza protratta sono comuni a diverse discipline, magari lo stesso ragionamento potrebbe essere applicato anche nei confronti del nuoto ad esempio, o sullo sci da fondo/alpinistico... Credo che se un atleta decide veramente di dedicarsi all'endurance protratta 'oltre misura', senza incorrere nell'infortunio debba trovare un equilibrio tra attività e recupero. Come ho detto in una conferenza: fare tante piccole uscite a settimana non è come farne una lunghissima. Pertanto non possiamo pensare di fare la somma di brevi tasselli per sperare di riuscire a completare una lunga percorrenza in bici o a piedi. La logica a questo punto è sempre la stessa ed ancora una volta gioca un ruolo chiave la tecnica del Monoallenamento settimanale.

Lo scrivo non tanto perché ne sono l'autore ma perché ci credo veramente e quando sento qualcuno che la applica vedendo gli infortuni di tipo articolare che si chiudono per sempre, tutto diviene solida realtà. A maggior ragione se l'atleta in questione possiede un fisico imponente dal punto di vista muscolare, e qui mi sento molto 'chiamato in causa' dato che oggi peso 'in mutande' 88kg netti per 180cm esatti e non mi sento grasso, quando sono fermo dalle uscite arrivo a 95kg continuando ad allenarmi con i pesi che adoro. Sottolineo mi piace mangiare e che non riesco più a mettermi a dieta dato che ai tempi del fitness ho veramente esagerato con il controllo alimentare, per un peso che era sempre stabile tra i 78kg e 80kg fino all'età di 43 anni. Tuttavia il Monoallenamento a maggior ragione per chi non è il classico 'fruscello' di 50 o 60kg è doppiamente utile, dato che le problematiche articolari sotto il carico di un peso imponente diventano una certezza assoluta.

La bicicletta è davvero rilassante e rigenera molto la mente, anche in questo sport si stacca da tutto quanto. Come nelle percorrenze a piedi che svolgo senza orologio, anche nelle pedalate non uso il contachilometri quindi non guardo né velocità né tempo, con l'idea di arrivare dove ho deciso senza altri stress. È fantastico modulare la velocità sulla base della propria sensazione fisica!

Concludo scrivendo che se volete provare i dettami del Monoallenamento anche nei confronti della bicicletta sono sicuro che ne resterete piacevolmente soddisfatti. Non servono altre parole per farlo capire al lettore ma solo la concreta pratica appena seduti in sella per lunghe uscite una volta a settimana, seguendo le stesse indicazioni spiegate nel libro 'UltraTrail con il Monoallenamento' edito da Fusta.

Bertinetto Bartolomeo Davide (<http://www.bertinettobartolomeodavide.it/ultratrail/index.html>)

Seguono qui i report GPS di WikiLoc delle prime 4 pedalate:

- 1) <https://it.wikiloc.com/percorsi-ciclismo/madonna-delle-grazie-cavour-villafranca-carde-san-firmino-envie-139733788>
- 2) <https://it.wikiloc.com/percorsi-ciclismo/madonna-delle-grazie-caraglio-cuneo-decathlon-tarantasc-140414348>
- 3) <https://it.wikiloc.com/percorsi-ciclismo/madonna-delle-grazie-mondovi-e-ritorno-141092387>
- 4) <https://it.wikiloc.com/percorsi-ciclismo/madonna-delle-grazie-ceva-e-ritorno-142510911>