

THE STRONG TRIATHLON



powered by **Team Panda** 

www.pandalabtraining.com

training@teampanda.it

ESONERO DI RESPONSABILITA'

Per la natura degli sport di endurance, il triathlon può causare infortuni, e seguendo gli allenamenti indicati, accetti pienamente questo rischio.

Inoltre, sei consapevole che per svolgere il triathlon in maniera agonistica, è obbligatoria l'idoneità agonistica rilasciata da un medico sportivo, e che nessun medico professionista qualificato ti ha sconsigliato di partecipare a tali attività.

In considerazione della tua accettazione, accetti che il Team Panda, il suo settore tecnico PandaLab, i suoi tecnici, sponsor e qualsiasi figura ad essi legata, non saranno responsabili per l'utilizzo improprio delle indicazioni riportate.

Questo programma viene fornito con il presupposto che l'atleta destinatario abbia un adeguato livello di forma fisica, sia privo di infortuni e sia in grado già di nuotare, pedalare e correre.

DISTRIBUZIONE

Questo programma è da considerare come prodotto del Team Panda e del suo settore tecnico denominato PandaLab. Le informazioni contenute sono rese disponibili ad uso esclusivo della persona che l'ha ordinato e ricevuto. E' possibile salvare il file nei propri archivi per uso personale, o stamparne una copia sempre per uso personale, senza modificarne il testo o la grafica di questo documento ovvero replicare le informazioni su altri supporti fisici o virtuali, senza l'autorizzazione scritta del Team Panda.

E.M.O. TRAINING

La domanda è: siamo atleti o compratori di gadget sportivi, più o meno utili?

Il fatto è che orologi, gps, fasce cardio, misuratori di potenza, mute top di gamma, portaborracce in carbonio ed altri ammennicoli vari, sono sì utili, ma assolutamente non indispensabili, e a volte anche deleteri.

Bello analizzare i dati degli allenamenti, bello vedere a quanto si è zompettato sulle gambe, l'oscillazione e quante lampadine si sarebbero potute accendere con una volata, ma se tutto questo influenzasse le prestazioni, anziché essere di supporto?

Naturalmente il discorso non va estremizzato.

Affrontare gare di endurance ad un passo gestito esclusivamente a sensazione, se non siamo in grado di valutarla bene, potrebbe portare a conseguenze devastanti, per questo diventa comunque fondamentale imparare a riconoscere da soli le sensazioni del nostro corpo.

E.M.O. training quindi, dove EMO sta per *emotional*.

Allenarsi a sensazioni, nel senso sentire il corpo e non i congegni elettronici.

Ma E.M.O. sta anche per Easy – Moderate – Over: tre andature, tre sensazioni che ci bastano per allenarci.

Easy, vai facili, chiacchiera e divertiti.

Moderate, tieni un passo impegnativo relativamente al tempo/distanza che c'è in previsione per quel tipo di allenamento.

Over, è il momento di spingere forte!

Già, vi sento... facile, medio e forte, non ti stai inventando niente!

Ecco, forse la questione è che ci siamo inventati un po' troppo.

MATERIALI

CICLISMO

- Pull buoy: l'equipaggiamento più importante permette di lavorare meglio sulla qualità delle bracciate. La spinta del pullbuoy consente una posizione orizzontale, abitua a nuotare (e gareggiare) senza sforzare le gambe e fornisce un riposo extra alle gambe dagli altri allenamenti, dove è richiesto un maggior impegno degli arti inferiori.
- Palette: utilizzate soprattutto insieme al pullbuoy, consentono di costruire la forza nelle bracciate e di mantenere dunque anche bassa la frequenza cardiaca. Le palette consigliate sono quelle poco più grandi della mano per le ripetute ad alta intensità, mentre quelle più grandi saranno utilizzate per il nuoto facile.
- Snorkel (facoltativo): per migliorare stabilità e per lavori in ipossia, in quest'ultimo caso può essere simulato con la respirazione ogni 5,7 o 9 bracciate.

CICLISMO

- Bici da crono/da strada: utilizzare al 90% quella con cui si intende gareggiare. Nel caso di utilizzo della bici da crono, tranne il riscaldamento e defaticamento, l'ideale è passare il più tempo possibile dell'allenamento in posizione crono, compatibilmente con una situazione di comodità (si consiglia visita biomeccanica)
- Rulli/cicloergometro: possibilmente smart/interattivi. Equipaggiamento fondamentale per l'allenamento del ciclismo per l'ottimizzazione del tempo, la sicurezza (stradale e climatica), la qualità dell'allenamento con ripetute precise per durata e intensità.
- Misuratore di potenza: non necessario ma consigliato per avere dei parametri precisi su cui sviluppare l'intensità e le rpm (ovvero il numero di pedalate su cui lavorare).

CORSA

- Treadmill/tapis roulant: identiche considerazioni per i rulli, dall'interattività ai numerosi benefici, ma come tutti gli strumenti meccanici che intervengono sulle dinamiche di mobilità necessita almeno di due settimane di adattamento per chi non è abituato al suo utilizzo.

NUOTO

Come si nuota nel PandaLab?

Per certi versi in modo non convenzionale alle direttive canoniche del nuoto.

Ma noi non facciamo nuoto, facciamo triathlon.

Innanzitutto la respirazione: durante tutte le fasi “easy” e quando non specificato diversamente, si nuota sempre respirando 2-2-3, ovvero due respirazioni dallo stesso lato (ogni due bracciate) , poi si passa al lato opposto (tre bracciate) e si fanno due respirazioni da quel lato e di nuovo cambio...

Nelle fasi di nuoto intense “over” invece preferiamo respirare sempre ogni due bracciate.

La “sensibilità” in acqua, a meno che non nuotate i 100 sotto i 50”, non si ha.

Per questo dobbiamo puntare sulla forza, pull e palette.

C'è una scuola di pensiero in cui si consiglia l'utilizzo delle palette solamente quando si ha una tecnica perfetta.

Non è la mia scuola.

Il miglior adattamento muscolare si ha sviluppando la forza e quindi allenandola con le palette.

Della tecnica e della bellezza estetica del gesto (il famoso gomito alto nel recupero), non mi interessa nulla, anzi...

Non ho nulla contro il gomito alto, ma il problema è questo: se non avete un'ottima tecnica, piegando il gomito rischiate di entrare in acqua troppo presto e quindi di “caricare” poca acqua.

A questo punto per chi non è sicuro di estendere bene il braccio per la presa, meglio una fase di recupero con un braccio teso (anche un solo braccio, nel caso di errore nel movimento di un solo braccio).

Ed in acqua come entra la mano?

Anche qui usiamo un'entrata diversa da quella che si insegna abitualmente (mano a coppa ed il medio primo dito ad entrare).

Con lo “STRONG SWIM” si entra con la mano intraruotata, palmo rivolto all'esterno e dunque con il pollice.

Entrando con il modo convenzionale rischiate (sempre se non avete tecnica perfetta ed adattamento muscolare completo) di piegare il braccio durante la trazione subacquea. Entrano invece con il pollice e cominciando la trazione leggermente verso l'esterno non avrete modo di sbagliarvi e caricherete bene più acqua.

Non mi interessa il gomito alto nella fase di recupero, non mi interessa lo S.W.O.L.F. (se sapete cos'è scordatevelo, se non lo sapete meglio così).

In acque aperte la famosa concezione del ricercare il minor numero di bracciate non è la scelta ottimale.

CICLISMO

Come per il nuoto e la corsa, anche per la frazione in bici non usiamo la tecnica “convenzionale” del ciclismo, ma delle accortezze che ci permetteranno di affrontare al meglio la corsa finale.

Innanzitutto la cadenza consigliata in gare lunghe: 72-76rpm per gli uomini 80rpm per le donne (naturalmente per le gare in scia il discorso è molto diverso e la cadenza risulta più alta per far fronte a rilanci e cambi di ritmo).

In gara evitiamo una cadenza troppo alta, non stiamo ad una lezione di spinning, ma ad una prova contro il tempo!

Lo scopo è lavorare un po' più muscolarmente che a livello cardiaco, per poter sfruttare al meglio le alte pulsazioni nella corsa.

Per ottenere questo risultato, bisognerà anche lavorare per quanto possibile su distretti muscolari diversi tra bici e corsa.

Non ci interessa la tanto osannata “pedalata rotonda”!

Non ci interessa richiamare il pedale anche con la spinta in alto: i pedali dobbiamo “schiacciarli”, non farli girare! (*oooooooooh.... Espressione di sdegno dei puristi ciclisti*).

Nel nuoto, nella bici e nella corsa, cerchiamo sempre il gesto più economico: il richiamo del piede deve essere un momento di “recupero” e non uno sforzo continuo.

Come per le scarpe nella corsa, usate negli allenamenti la stessa bici che userete in gara. Aspetto principale deve essere sempre la comodità.

Non ha senso avere un assetto iper-aerodinamico e guadagnare 5 minuti, se quando scendiamo dalla bici siamo tutti indolenziti!

Evitate le pedivelle troppo lunghe, anzi, nel dubbio sceglietele più corte: saranno meno performanti in bici ma vi consentiranno di correre meglio dopo.

Non c'è bisogno di spingere con il tallone verso il basso, meglio spingere con la punta del piede.

La posizione della sella che consigliamo è piuttosto avanzata, ma non troppo alta: meglio perdere un po' di propulsione piuttosto che lavorare in eccessiva estensione muscolare.

Cerchiamo di lavorare il meno possibile con i bicipiti femorali e polpacci, concentrando il lavoro soprattutto sui quadricipiti: ricordatevi sempre che dobbiamo correre dopo!

Nel PandaLab, soprattutto per le distanze dell'IronMan e 70.3, sconsigliamo fortemente l'appoggio di avampiede o mesopiede.

Comincerete a correre dopo aver già lavorato parecchio, a livello cardiaco e, soprattutto, muscolare.

Di fatto, non c'è la possibilità di correre bene con un tipo di corsa molto dispendiosa come è quella sempre in spinta, ma puntiamo al gesto più economica e funzionale alla gara che stiamo facendo.

Stiamo facendo una gara di endurance, non velocità in pista!

La forza non dobbiamo richiederla alla muscolatura già stressata di per sé ma dalla stessa battuta del piede.

Sotto questo aspetto, meglio cominciare la frazione di corsa curando più sull'ampiezza del passo, dando il tempo al cuore di non lavorare subito ad alte frequenze, per poi accorciare il passo e mantenere una frequenza cardiaca elevata che ci possa portare a fine gara senza un costante decadimento.

La posizione del corpo: immaginate di correre tenendo sopra la testa una kettlebell... ecco, quella è la vostra testa.

Una postura piegata, anche leggermente in avanti, comporterà un costo energetico muscolare (addominali, petto e spalle) che nella distanza esaurirà prima le vostre energie.

Quindi, basta guardare il terreno, sguardo fisso all'orizzonte e via!

Il modo più economico di correre in questo senso è con il busto e la testa dritti e perpendicolari al suolo.

Immaginate di correre all'interno di un tunnel alto solo qualche centimetro più di voi, riducendo il più possibile l'oscillazione verticale a favore dell'avanzamento.

Non "perdete" mai le braccia, sono le braccia che segnano il ritmo delle gambe.

Quando andate in crisi, o semplicemente sentite che state perdendo la giusta postura di corsa, rallentate o fermatevi, resettate tutto e ricominciate dal movimento delle braccia: brevi e veloci movimenti con i gomiti che spingono bene all'indietro.

Che scarpe devo comprare? Quelle più belle esteticamente!

Poi, cercate di evitare *drop* troppo bassi (torniamo ad un eccessivo stress scheletrico-muscolare) e scarpe con troppa gomma sotto, perché in uno stato di stanchezza avanzata, non avere una stabilità elevata causerà ulteriori impegni muscolari per gestire al meglio la postura.

Cosa ancora più importante, cercate di allenarvi con le stesse scarpe con cui gareggerete.

E se proprio non potete farne a meno, utilizzate un *drop* identico!

MOBILITA' E SUPPORTO



Le sessioni di mobilità e supporto agli allenamenti durante il periodo invernale, per la riabilitazione e per i massaggi di scarico pre e post gara, ci avvaliamo di FISIO-KINEasy, progetto ideato da Alessio Parisi, per una fisioterapia differente che accoglie la persona e se ne prende cura a 360 gradi.

Alessio Parisi è laureato in Fisioterapia, master in Fisioterapia e traumatologia sportiva e varie specializzazioni, tra cui trattamento delle cefalee, *running injuries*, e preparazione atletica.

Le sessioni studiate da Alessio, sono strutturate su una progressione di carico e volume, finalizzati a sviluppare forza, consolidamento del *core*, stabilità, mobilità, equilibrio e distensione muscolare.

La scelta di tali sessioni, nello stile del PandaLab, è stata ideata per riprodurre gli esercizi anche a casa, con l'utilizzo minimo di attrezzatura specifica.

Per eseguire al meglio le sessioni sono richiesti esclusivamente una kettlebell (o in alternativa uno zaino riempito di bottiglie d'acqua) e un elastico (o in alternativa un semplice bastone).

[Potrete trovare le sessioni di FISIO-KINEasy specifiche per il triathlon cliccando qui.](#)

Train smart, move fast!

www.pandalabtraining.com

www.teampanda.it

training@teampanda.it