

# ***LA PREPARAZIONE ATLETICA PER IL MOTOCICLISMO AGONISTICO***

---

- *indicazioni alimentari*
- *esercizi di stretching*
- *esercizi per potenziamento muscolare*
- *esercizi per resistenza all'affaticamento*
- *preparazione invernale*
- *preparazione pre-gara*

## INDICAZIONI ALIMENTARI

Consigli per tutti i giorni

- bere poco durante i pasti
- evitare bibite e bevande gasate
- evitare i grassi di origine animale
- evitare i cibi fritti
- consumare la frutta prima del pasto
- non salare troppo i cibi (sudando si perde poco sodio)



Quando si intende effettuare un allenamento è bene preferire l'assunzione di carboidrati.  
(RICORDATI: prima e dopo l'allenamento)

I CIBI VANNO DI NORMA INGERITI ALMENO TRE ORE PRIMA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA.

### REGIME DI GARA

Colazione abbondante:

Esempio: the, succhi di frutta, pane biscottato con miele o marmellata frutta secca di stagione, eventuale apporto proteico (albume, ricotta magra, prosciutto cotto sgrassato), budini con riso.

30 minuti prima della gara assumere dai 40 ai 60 gr. di gelatina di frutta o alcuni pezzi di frutta disidratata (ananas, albicocche, pesche)

NO cioccolata. NO frutta secca, prugne, uvetta, fichi.

### INTEGRATORE IDRICO

1 Litro di acqua minerale naturale. 1 cucchiaino di miele. 1 limone spremuto, 1 cucchiaino di gluconato di potassio.

N.B.:

- preferire al posto del normale zucchero da cucina (saccarosio) il fruttosio (zucchero derivante dalla frutta)
- the e caffè: OK separati, NO con il latte

## ESERCIZI DI STRETCHING (ALLUNGAMENTO MUSCOLARE)

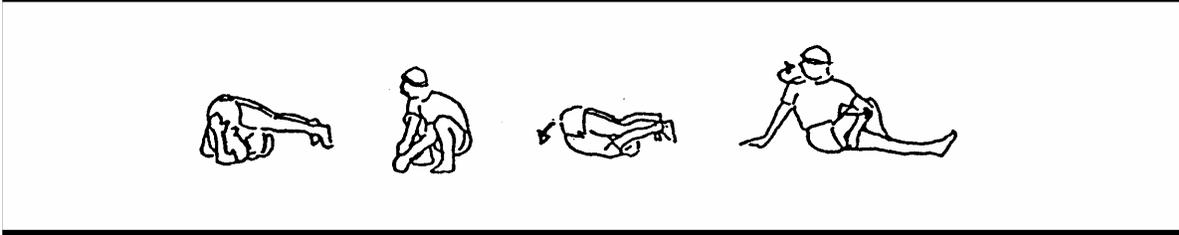
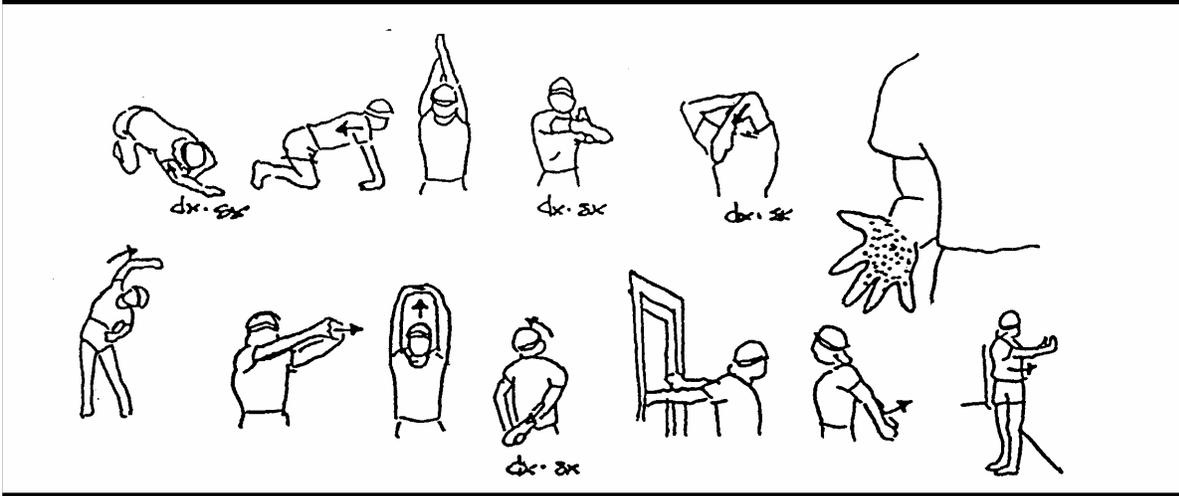
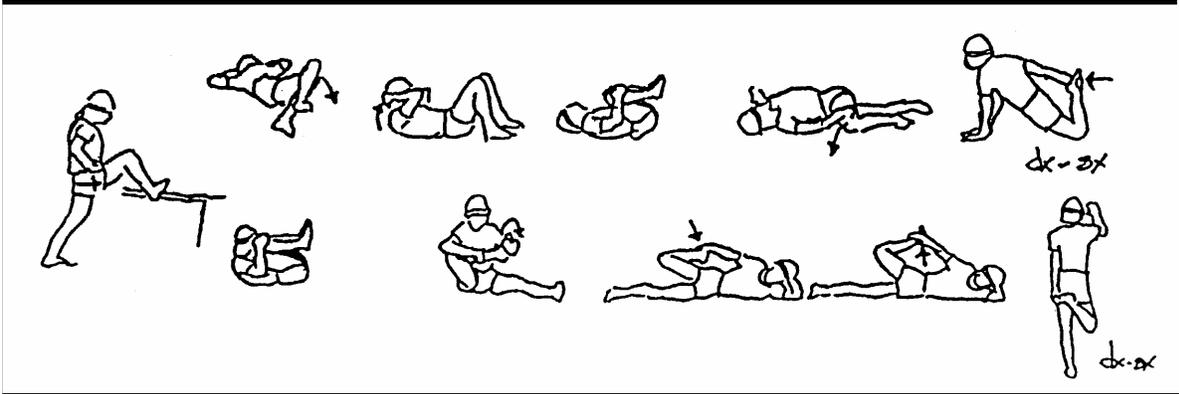
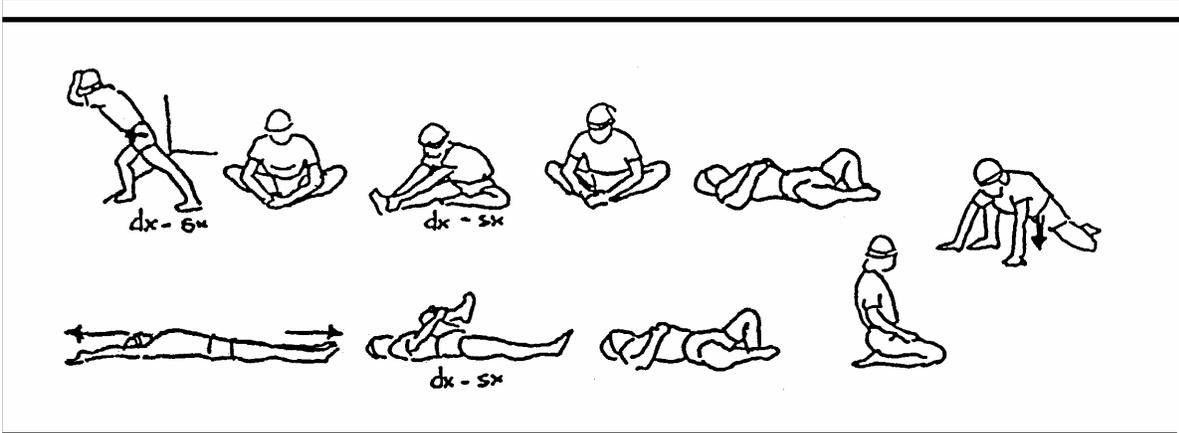
Ricordati che questi esercizi ti aiutano a migliorare la mobilità articolare, la flessibilità, l'elasticità muscolare, quindi a prevenire i rischi da infortunio per i tuoi muscoli e i tendini.

Modalità di esecuzione

- Raggiungi lentamente la posizione di allungamento, mantenendola 20-30 secondi circa
- Concentrati sulla parte interessata rilassandoti.
- Mantieni una tensione iniziale leggera, accentualala dopo alcuni secondi, ma senza provare una sensazione di dolore.
- La respirazione durante l'esercizio deve essere lenta e regolare.
- Le esercitazioni devono essere svolte con continuità.



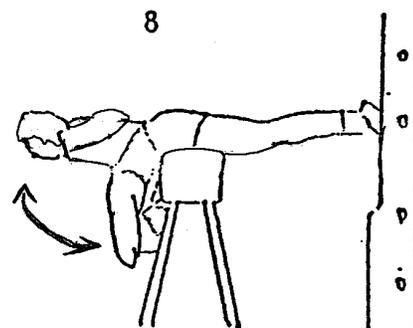
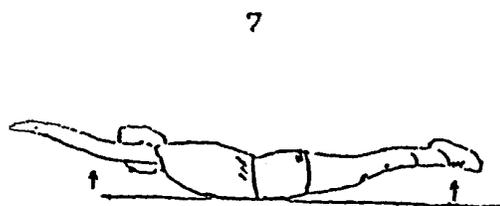
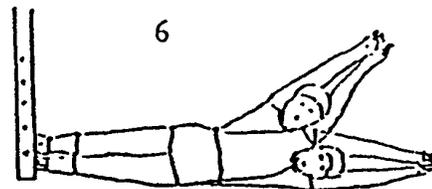
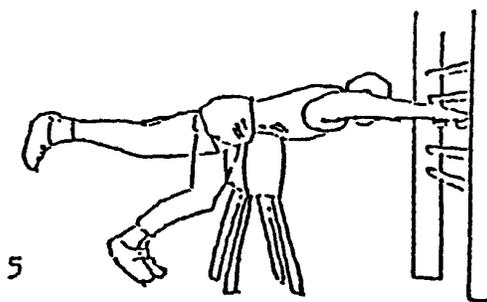
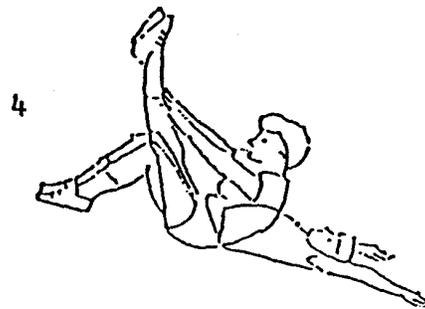
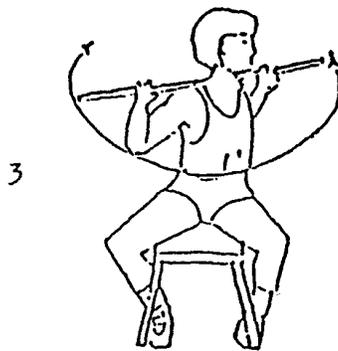
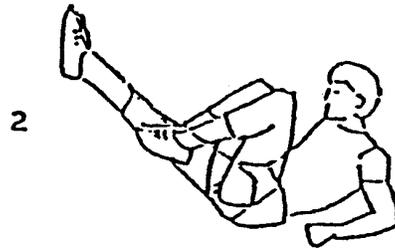
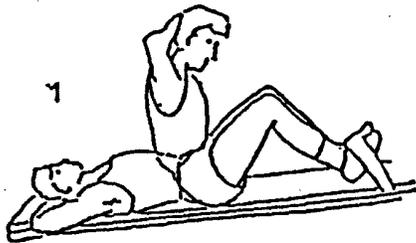
STRETCHING - Eseguire ogni figura per 20-30 secondi respirando normalmente



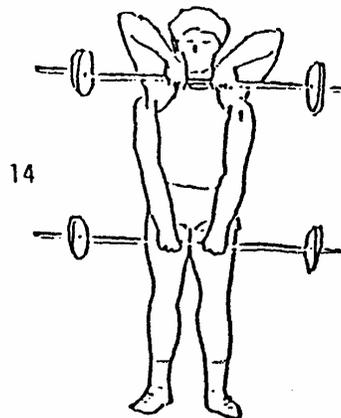
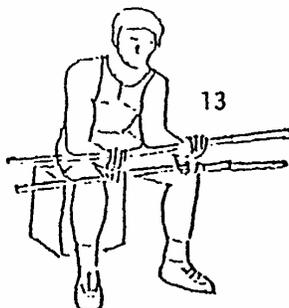
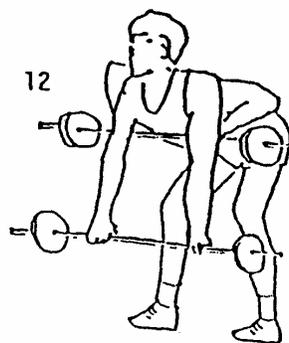
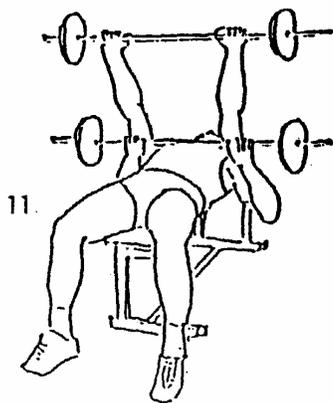
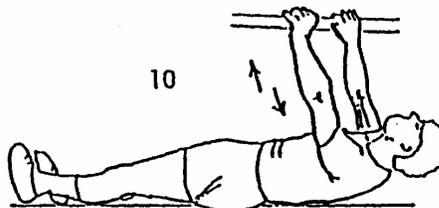
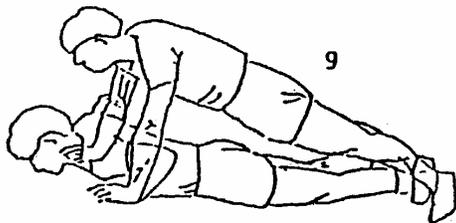
## ESERCIZI PER ADDOMINALI E DORSALI

La muscolatura addominale del tronco dà sostegno al lavoro degli arti, protegge la colonna vertebrale da traumi, favorisce la respirazione.

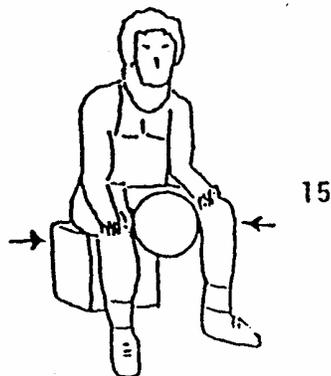
Esegui gli esercizi per i muscoli addominali anche nel periodo delle gare.



ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE DEGLI ARTI



**ESERCIZIO PER IL POTENZIAMENTO  
ADUTTORI GAMBE**  
Stringi forte esercitando la massima  
pressione per alcuni secondi (5-6).  
Intervalla pausa di 10 secondi.



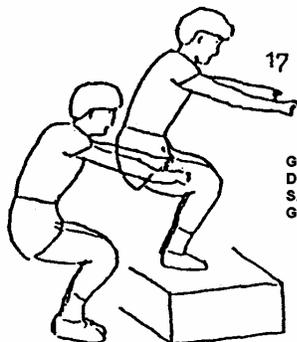
## ESEMPI DI ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA MUSCOLARE

Sviluppare una muscolatura resistente, in particolare nel nostro sport per quanto riguarda le gambe, permette di opporsi alla fatica che sopraggiunge più intensa soprattutto nelle parte finale delle gare, obbligando a sensibili rallentamenti. Ricordati che per questo allenamento è molto importante l'intervento della tua volontà. Esegui gli esercizi correttamente. Una lieve inclinazione del busto od un piegamento delle gambe con un angolo meno accentuato può influenzare l'efficacia dell'esercizio.



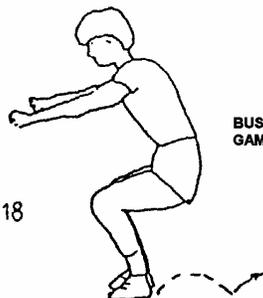
16

ESEGUI DI SEGUITO SALTI IN ALTO SENZA L'AIUTO DELLE BRACCIA O GAMBE ALTERNANDO DX E SX



17

GAMBE PIEGATE LEGGERMENTE DIVARICATE, ESEGUI DEI SALTI SU E GIU' DI UN GRADINO



18

BUSTO ERETTO, BRACCIA AVANTI, GAMBE PIEGATE, SALTELLA INDIETRO

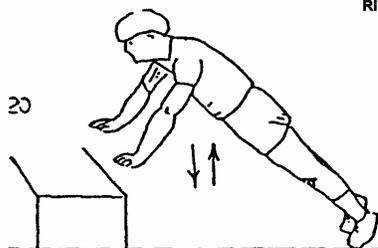


19

CAMMINA AVANTI COL BUSTO ERETTO, GAMBE PIEGATE, STRISCIANDO LA PIANTA DEI PIEDI A TERRA

## ESEMPI DI ESERCIZI PER L'ELASTICITA' MUSCOLARE

Prima di eseguire questi esercizi devi effettuare un buon riscaldamento



20

SPINGITI CON LE BRACCIA PIU' IN ALTO POSSIBILE PER 8-10 VOLTE CONSECUTIVE.

ESEGUI UN BALZO AVANTI E POI UNO IN ALTO PIEGANDO LEGGERMENTE LE GAMBE PER CINQUE VOLTE DI SEGUITO. RITORNA AL PUNTO DI PARTENZA E RIPETI.



21



22

SALTA IN ALTO IL PIU' POSSIBILE PARTENDO DA GAMBE LEGGERMENTE PIEGATE PER 8-10 VOLTE.

<b>PREPARAZIONE INVERNALE</b>						
<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
<b>Mattino</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsa a piedi (min 10, Max 20 KM)</li> <li>▪ Esercizi corpo libero testa-piedi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palestra intensa, compresi tutti gli esercizi di resistenza</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsa a piedi (min 10, Max 20 KM)</li> <li>▪ Esercizi completi corpo libero</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Piscina (stare nell'acqua e fare 10 vasche stile libero) oppure tennis e sauna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palestra intensa</li> <li>▪ Stretching</li> <li>▪ Esercizi di resistenza muscolare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsa a piedi (min 10, Max 20 KM)</li> <li>▪ Esercizi corpo libero</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	Riposo
<b>Pomeriggio</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mountain bike (min 20 km, max 30 km)</li> <li>▪ Corpo libero</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Piscina (stare nell'acqua e fare 10 vasche stile libero) oppure tennis e sauna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mountain bike (min 20 km, max 30 km)</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	Riposo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsa a piedi (min 6, Max 10 KM)</li> <li>▪ Esercizi corpo libero</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mountain bike (min 20 km, max 30 km)</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	Riposo

<b>PREPARAZIONE GARA</b>						
<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
<b>Mattino</b>						
Riposo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mountain bike 20 km non esasperati</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esercizi corpo libero</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsa a piedi 6-12 km</li> <li>▪ Palestra con pesi leggeri</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsa a piedi 10-12 km</li> <li>▪ Palestra con pesi medi</li> <li>▪ Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riposo</li> <li>▪ Girale la pista a piedi</li> </ul>	Gara
<b>Pomeriggio</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Corsa a piedi leggera</li> <li>▪ Esercizi corpo libero</li> <li>▪ Stretching</li> <li>▪ Sauna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moto: allenamento leggero, dimestichezza, tecnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moto: allenamento pesante</li> <li>▪ 3a Manche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moto: allenamento leggero, dimestichezza, tecnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riposo</li> <li>▪ Piscina (se possibile)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prove libere o mountain bike 10 km</li> </ul>	Gara