



# BIKEFIT

---

## TECNICA E PRATICA DELLA BICICLETTA

Il metodo per imparare a pedalare gestendo la fatica, per sviluppare la resistenza e tenersi in forma senza stancarsi.

Dispense con consigli e suggerimenti, dalla scelta della bici, all'uso del cambio, dalla corretta postura, alla pedalata rotonda, dal vestirsi nel modo corretto, all'alimentazione adeguata.

Un programma di uscite accompagnate, per capire e applicare i trucchi della bicicletta da corsa, integrate con uscite in autonomia per “fare la gamba” e sviluppare la resistenza.

### Sommario

- programma del corso
- tabella athletic beginner
- livello athletic
- chi ben comincia
- la bicicletta
- il guardaroba tecnico
- la pedalata rotonda
- corretto uso del cambio
- corretto uso del casco
- corretto uso del cibo
- manutenzione regolare
- pedalare in inverno
- scegliere la bici
- come comportarsi in discesa
- scelta della sella



## programma del corso

---

La bicicletta è una attività sportiva completa, piacevole, adatta a molti, contribuisce ad un buon equilibrio psico-fisico. Buoni pensieri aiutano il ritmo, la pedalata agile, regolare ed efficiente, aiuta e stimola pensieri positivi. Questo magico accordo si crea solo con l'esercizio regolare. Ma come si fa?

Non è impossibile con metodo, disponibilità e costanza. Ogni corso BikeFit prevede **cinque** uscite accompagnate con consigli ed esercizi per capire la tecnica di pedalata e apprezzare la bicicletta da corsa, scoprire il segreto della pedalata rotonda, la meccanica di base e imparare a gestire la fatica. I corsi iniziano con un numero **minimo di 3 partecipanti** e prevedono un massimo di 6, divisi in gruppi omogenei. Dopo le prima due uscite accompagnate i partecipanti potranno integrare con uscite in autonomia.

Dispense tecniche in formato PDF ai partecipanti.

Durata: 2/4 settimane, in funzione delle condizioni meteo.

Percorsi di pianura nell'area dei Navigli.

Uscite brevi infrasettimanali (3h circa), uscite più lunghe nel week-end (5h circa), per ognuna delle settimane di corso. Prima uscita 35-40k, poi distanze maggiori fino ai 70-80k.

**Obbligatorio l'uso del casco**, vivamente consigliati abbigliamento e scarpe tecniche.

### I livelli di difficoltà



**outdoor rider**



**active rider**



**advanced rider**

brevetto verde (corso base Navigli)

brevetto blu (week-end "prime salite")

brevetto rosso (salita alpina o "endurance")

Durante il corso base saranno affrontati gli argomenti fondamentali:

- corretta postura in bicicletta,
- posizioni con il manubrio da corsa,
- uso del cambio,
- pedalata rotonda,
- equilibrio tra gambe e fiato



## tabella “athletic beginners”

giorno	descrizione	attività
1	prima uscita accompagnata (test)	35k 5+10+20 pause 3' (rientro defatigante)
4	seconda uscita accompagnata	45k 10+20+15 pause 3' (rientro defatigante)
7	uscita in autonomia	si replica il giorno 1 (35k con rientro defatigante)
10	terza uscita accompagnata	50k 20+30 pausa 8' (rientro defatigante)
13	uscita in autonomia	si replica il giorno 4 (45k con rientro defatigante)
16	quarta uscita accompagnata	60k 20+20+20 pause 5' (rientro defatigante)
19	uscita in autonomia	distanza libera - ritmo libero
22	quinta uscita accompagnata	72k 35+12+25 pause 5-8' (rientro defatigante)

A fine corso, inclusi i rientri defatiganti, si saranno accumulati poco più di 400km di pianura.

Durante in corso saranno mostrati 2/3 percorsi nell'area dei Navigli che potranno essere utilizzati per le uscite in autonomia, a chi è dotato di Garmin saranno consegnate le tracce dei percorsi.

Dopo i primi 400k di pianura si può pensare di affrontare qualche facile salita, continuando comunque a mantenere la gamba allenata in pianura.

E' prevista una seconda fase di corso di livello medio-avanzato (brevetto blu) con la formula week-end. Uscita di due giornate consecutive in Val Trebbia, Val Tidone, nell'Oltrepo Pavese, o al mare tra Toscana e Liguria, da definire con i partecipanti.

*Suggeriamo ai partecipanti di tenere un diario di allenamento, si può utilizzare quello disponibile sul sito [turbolento.net](http://turbolento.net), i soci registrati lo trovano nell'area riservata.*