

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER IL CICLISMO INDOOR E OUTDOOR

. TECNICA DI PEDALATA				CADENZA		POTENZA		CARDIO	
LAVORO 1	Tempo	Serie	Durata	Rpm Min	Rpm Max	Ftp Min (%)	Ftp Max (%)	Fc Min (%)	Fc Max (%)
Riscaldamento	00:20:00	1	00:20:00	90	100	55	75	65	80
Tecnica	00:01:00	5	00:05:00	100	120	80	90	80	85
Recupero	00:01:00	5	00:05:00	90	100	55	60	65	80
Preparazione	00:10:00	1	00:10:00	90	100	55	70	65	80
Lavoro principale	00:06:00	2	00:12:00	100	105	90	105	95	105
Recupero	00:06:00	2	00:12:00	90	100	55	70	65	95
On/Off finale	00:01:00	5	00:05:00	95	115	80	90	80	85
Recupero	00:01:00	5	00:05:00	90	100	55	60	65	80
Defaticamento	00:16:00	1	00:16:00	90	100	55	75	65	80
01:30:00									

. LAVORO FONDO MEDIO E VELOCE				CADENZA		POTENZA		CARDIO	
LAVORO 2	(hh:min:sec)	Serie	Tempo	Rpm Min	Rpm Max	Ftp Min (%)	Ftp Max (%)	Fc Min (%)	Fc Max (%)
Riscaldamento	00:15:00	1	00:15:00	90	100	55	75	65	80
Fondo Veloce	00:30:00	1	00:30:00	85	90	85	90	85	95
Fondo Medio	00:30:00	1	00:30:00	90	95	75	90	80	90
Defaticamento	00:15:00	1	00:15:00	90	100	55	75	65	80
01:30:00									

. LAVORO SULLA SOGLIA ANAEROBICA				CADENZA		POTENZA		CARDIO	
LAVORO 3	(hh:min:sec)	Serie	Tempo	Rpm Min	Rpm Max	Ftp Min (%)	Ftp Max (%)	Fc Min (%)	Fc Max (%)
Riscaldamento	00:10:00	1	00:10:00	90	100	55	75	65	80
Tecnica	00:01:00	3	00:03:00	105	110	70	80	78	90
Recupero	00:01:00	3	00:03:00	90	100	55	60	65	80
Preparazione	00:04:00	1	00:04:00	90	100	56	75	69	83
Soglia Anaerobica	00:15:00	3	00:45:00	80	90	95	105	95	105
Recupero	00:05:00	3	00:15:00	90	100	55	70	65	95
Defaticamento	00:10:00	1	00:10:00	90	100	55	75	65	80
01:30:00									

. LAVORO SULLA CAPACITA' ANAEROBICA				CADENZA		POTENZA		CARDIO	
LAVORO 4	Ripetuta	Serie	Tempo	Rpm Min	Rpm Max	Ftp Min (%)	Ftp Max (%)	Fc Min (%)	Fc Max (%)
Riscaldamento	00:25:00	1	00:25:00	90	100	55	75	65	80
Tecnica	00:01:00	2	00:02:00	90	100	90	100	80	95
Recupero	00:03:00	2	00:06:00	90	100	55	60	65	80
Ripetuta 1	00:02:00	3	00:06:00	90	100	100	135	100	105
Recupero R1	00:01:00	3	00:03:00	90	100	60	65	80	100
Preparazione	00:06:00	1	00:06:00	90	100	55	75	65	80
Ripetuta 2	00:01:00	3	00:03:00	90	100	100	150	100	110
Recupero R2	00:01:00	3	00:03:00	90	100	60	65	80	100
Preparazione	00:05:00	1	00:05:00	90	100	55	75	65	80
Ripetuta 3	00:00:30	3	00:01:30	95	105	100	200	105	115
Recupero R3	00:01:30	3	00:04:30	90	100	60	65	80	100
Defaticamento	00:25:00	1	00:25:00	90	100	55	75	65	80
01:30:00									

. LAVORO SUL VO2MAX				CADENZA		POTENZA		CARDIO	
LAVORO 5	Ripetuta	Serie	Tempo	Rpm Min	Rpm Max	Ftp Min (%)	Ftp Max (%)	Fc Min (%)	Fc Max (%)
Riscaldamento	00:15:00	1	00:15:00	90	100	55	75	65	80
Tecnica	00:02:00	3	00:06:00	100	110	75	85	85	95
Recupero	00:01:00	3	00:03:00	90	100	55	60	65	80
Preparazione	00:05:00	1	00:05:00	90	100	55	75	65	80
Ripetuta VO2 Max	00:02:00	5	00:10:00	85	95	100	135	100	105
Recupero	00:04:00	5	00:20:00	90	100	55	60	65	80
Preparazione	00:10:00	1	00:10:00	90	100	55	75	65	80
VO2 Max	00:06:00	1	00:06:00	85	95	100	135	100	105
Defaticamento	00:15:00	1	00:15:00	90	100	55	75	65	80
01:30:00									

. LAVORO SULLA POTENZA				CADENZA		POTENZA		CARDIO	
LAVORO 6	Ripetuta	Serie	Tempo	Rpm Min	Rpm Max	Ftp Min (%)	Ftp Max (%)	Fc Min (%)	Fc Max (%)
Riscaldamento	00:25:00	1	00:25:00	90	100	55	75	65	80
Ripetuta 1	00:00:20	6	00:02:00	100	120	100	200	100	115
Recupero R1	00:03:00	6	00:18:00	90	100	55	60	65	80
Ripetuta 2	00:00:20	3	00:01:00	100	120	100	200	100	115
Recupero R2	00:03:00	3	00:09:00	90	100	55	60	65	80
Ripetuta 3	00:00:20	3	00:01:00	100	120	100	200	100	115
Recupero R3	00:03:00	3	00:09:00	90	100	55	60	65	80
Defaticamento	00:25:00	1	00:25:00	90	100	55	75	65	80
01:30:00									