

Allenamenti tipo

1) Piramide 2-3-4-5-5-4-3-2	crono						
2) 6x5min pausa 5min.	crono						
3) 2x10min. Pausa 10 min.	crono						
4) Lento	72-80%						
5) Medio	81-89%						
6) Veloce	90-95%						
7) Soglia	96-100%						
(8) Max	100-105%						
	DURATA	STRADA	Rapporti e frequenza	DISTANZA	RIPETIZIONI GIORNAGLIERE	Recupero delle ripetizioni	Recupero delle serie
11) Sprint pianura	6"/8" sec.	Piatto	53x15	50-70m	1x3 - 2x6	Completo	Completo
12) Sprnit salita	6"/8"	salita 5%	53x18	40/50m	1x3 - 2x3	Completo	Completo
13) Velocità esplosiva pianura	15" - 20"	Piatto	Alta freq. Con velocità		6 a 10	1'-2	
14) Velocità esplosiva salita	15" - 20"	salita 5%	Alta freq. Con velocità		1x3 - 3x3	1'-2	10'
15) Velocità	6"	Discesa 6-8%	La + alta possibile		1x3	Completo	
17) Resistenza potenza pianura	20" - 120"	Piatto	80-90 freq.	500-1500m	1x5 a 4x5	metà	Completa
18) Resistenza potenza salita	20" - 120"	Salita	60/70		1x4 fino 3x4	metà	Completa
19) Resistenza velocità	2' - 4'	Piatto	120=3x3000 130=3x2000 140=3x1500			Completo	Completo
20) resistenza velocità pianura	20" - 120"	Piatto	Sopra 110 freq.		4-6 volte	Completo	
21) Resistenza velocità salita	20" - 120"	Salita 8%	80 freq.		4-6 volte	un terzo	
22) Endurance critica	4' - 30'	Mista	110-120		1-3 Volte	4' - 20'	
23) Endurance critica	4' - 30'	Salita	80-90		1x30'	Completo	
24) Endurance	Min. 30min	Mista	90-110	a partire 25km	2 volte		
25) Ripetute salita	2' - 4'	salita 6%	40-45		1x4	2 min.	
dopo le ripetute fare 20/30 min. cadenza 95-100 pedalate intensità lenta							