

Tabella di allenamento

FERRARI LUCA FLMTRI0316

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
18-24 NOV	CL-CM 8-10 KM	NUOTO MASTER	NUOTO MASTER	RIPOSO o CORS LEGGERA	RIPOSO o CORS LEGGERA	RIPOSO o CORS LEGGERA	BICI A PIACERE
25 NOV-1 DIC	RISC+ 4 X 1.000 CV REC 1'	DIRETTA BIKE A PIACERE o. NUOTO MASTER	NUOTO MASTER	RISC+ CM 12- 15KM	RULLI LEGGERI MAX 40'	1] BICI 90'-120' 2] NUOTO MASTER	LL-CL 20 KM
2-8 DIC	RIPOSO	DIRETTA BIKE A PIACERE	NUOTO MASTER	RISC+ 8 X 1.000 CM-CV REC 1'	RIPOSO	1] CL 10-12KM 2] NUOTO MASTER	BICI LEGGERA o RULLI LEGGERI
9-15 DIC	RISC+ 8 X 1.000 CM-CV REC 1'	DIRETTA BIKE A PIACERE o. NUOTO MASTER	NUOTO MASTER	RISC+ CM 10- 12KM	RISC+ CM 10- 12KM	NUOTO MASTER	LL-CL 20-25KM
16-22 DIC	RIPOSO	DIRETTA BIKE A PIACERE	NUOTO MASTER	RISC+ 8 X 1.000 CM-CV REC 1'	RIPOSO	1] CL 10-12KM 2] NUOTO MASTER	BICI LEGGERA o RULLI LEGGERI

NUOTO 3.000* : con PULL BOY (e a piacere anche con palette) alternando tratti da 500 o da 5 x 200 a piacere con rec ridotto (15"-30") esempio:
 2 x (1 x 500 rec 30" + 5x 200 rec 15")
 oppure
 5x 200 + 2 x 500 + 5 x 200
 Metti pure un pò di creatività

[200 REC 30" + 300 REC 30" + 400REC 30" + 500 REC 1' + 600 REC 1']

[100 REC 30"+ 200" REC 30" + 300 REC 30" + 400 REC 1'] * i tratti in progressione li fai arrivando al massimo in SAN,[senza andare oltre la SAN e arrivandoci gradualmente] devi farli in totale controllo

Zone/Andature bici

Zona	Sforzo(Sc. Borg)	Pot(Watt) - Rulli	FC (bpm)	Descrizione
Z1 - FR	<2	126 - 162	< 124	Fondo rigenerazione
Z2 - FL	2-4	162 - 193	124 - 143	Fondo lento
Z3 - FM	5-6	193 - 220	143 - 158	Fondo medio
Z4 - SST	7	220 - 243	158 - 169	Fondo veloce SST - Sweet Spot Training
Z5 - FTP	8	243 - 261	169 - 176	FTP - Functional Thresold Power
Z6 - VO2Max	9	261 - 323	> 176	VO2Max
Z7 - MPAN	10	> 323	184	Massima potenza anaerobica
SAN : 249 Watt - 3.72 Watt/kg - 172 bpm			BMI 21.1 kg/m^2	

andrea@multisport3ining.it
Andrea Re

Ritmi di allenamento corsa

Workout	%san	FC	Vel(km/h)	Ritmo(mm:ss)
Lungo Lento - LL	80	138	11.8	05:05
Corsa Lenta - CL	85	146	12.4	04:50
Corsa Media - CM	90	155	13.1	04:35
Corsa Veloce - CV	95	163	13.8	04:20
Ripetute 3000mt (san) - RIP3000	100	172	14.7	04:05
Ripetute 1000mt - RIP1000	104	179	15.3	03:55
Ripetute 500mt - RIP500	107	179	15.6	03:50

SAN : 14.7 km/h - 04:05 min/km - VO2max 52.1 ml/(kg x min) - 0.05 l/min

andrea@multisport3ining.it
Andrea Re

VARIAZIONI DI RITMO - un ciclo di VARIAZIONI di RITMO è così composto: 3KM FL + 1KM FM+1KMSAN+2KM FL + 2KM FM +1KM SAN (tutto con un rapporto che consenta di mantenere la fc del ritmo da tenere pedalando tra le 90 e le 95 pedalate al min)

I.T. B. – INTERVALL TRAINIG BREVE : 1' FR + 30" FM + 20" SAN + 10" FSAN (ultimi 10" A TUTTA fuori sella)

ALLENAMENTI DI BICI IN VERDE E CONTRASSEGNA TI CON ASTERISCO* devono prevedere una % tra il 10 e il 15% di lavoro alla soglia in salita in pianura o entrambe

RFRP RIPETUTE FORZA RESISTENTE PIANURA:** un CICLO risulta così composto (RAPPORTO LUNGHISSIMO – MOLTIPLICA GRANDE, PIGNO PICCOLO) 1KM-ALLEGGERISCI UN DENTE E FAI DUE KM – ALLEGGERISCI UN ALTRO DENTE E FAI 3 KM – NE ALLEGGERISCI UN ALTRO E FAI 4KM) SENZA INTERRUZIONE PER N. VOLTE . Durante il lavoro rimani seduto in sella composto e fermo con le spalle, concentrato a tenere una pedalata rotonda e continua.

Legenda

Terminologia e Ritmi di Allenamento

ALL 100 – Allunghi: 100 metri in scioltezza e progressione con REC a piacere e a sensazione tra un allungo e l'atro

FK – Fartlek: andatura tra la CL e la CV a sensazione a piacere su terreno leggermente ondulato (50% asfalto 50% sterrato)

RISC – Riscaldamento – 2/3KM CL + 2/3 progressioni da 150-250metri

I.T. – Interval Training

SAN – Soglia Anaerobica

REC - Recupero

G – Gara



DEF – 1 o 2 km a ritmo di CL o poco più lento della CL

PMG – Potenziamento Muscolare Generale