

# TEST FTP

Qui trovi la procedura per la corretta esecuzione del test FTP.

Il test FTP è idoneo per atleti con profilo

-Strada Gran Fondo

-Mountainbike marathon



[www.zeropianura.it](http://www.zeropianura.it)



[info@zeropianura.it](mailto:info@zeropianura.it)

# TestFTP

STEP 1

STEP 2

STEP 3

STEP 4

STEP 5



## STEP 1: Riscaldamento e attivazione muscolare

- ✓ Riscaldamento generico per 10' +
- ✓ Ripetere 3 intervalli da 1 minuto ciascuno ad alta cadenza (90-110rpm). Tra un intervallo e l'altro eseguire 1 minuto ad intensità tranquilla e cadenza naturale +
- ✓ Eseguire un intervallo di 5' ad intensità tranquilla e cadenza naturale
- 🚩 Si suggerisce di eseguire il riscaldamento in pianura o in falsopiano

# TestFTP

---

STEP 1

**STEP 2**

STEP 3

STEP 4

STEP 5



## **STEP 2: Intervallo 5' all out**

- ✓ Esegui un intervallo di durata 5' ad intensità elevata e regolare. L'intensità deve essere la massima possibile sostenibile per 5' senza tracolli. Dacci dentro ;)
- ▶ Esegui questo intervallo in salita con pendenza regolare. Utilizza una cadenza naturale (quella che ti viene più comoda)
- ▶ Sul tuo cicocomputer, premi lap all'inizio e alla fine di questo intervallo

# TestFTP

---

STEP 1



STEP 2



**STEP 3**



STEP 4



STEP 5



## **STEP 3: Recovery 10'**

✓ Esegui un intervallo di 10' recuperando dallo sforzo precedente. Continua a pedalare tranquillamente in pianura o ripercorri in discesa la salita affrontata nell'intervallo precedente

▶ ffff

# TestFTP

---

STEP 1

STEP 2

STEP 3

**STEP 4**

STEP 5

## **STEP 4: Intervallo da 20' all out**

- ✓ Esegui un intervallo di durata 20' ad intensità elevata e regolare. L'intensità deve essere la massima possibile sostenibile per 20' senza tracolli. Dacci dentro ;)
- ▶ Esegui questo intervallo in salita con pendenza regolare. Utilizza una cadenza naturale (quella che ti viene più comoda)
- ▶ Sul tuo ciclocomputer, premi lap all'inizio e alla fine di questo intervallo
- ▶ Questo intervallo è quello fondamentale ai fini del risultato del test quindi dacci dentro fino all'ultima goccia di energia

# TestFTP

---

STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4



**STEP 5**



## **STEP 5: Defaticamento**

Puoi pedalare in pianura o falsopiano ad intensità tranquilla, cadenza medio-agile (80-100rpm) per eliminare l'acido lattico prodotto nell'intervallo precedente.

# TestFTP

1

## CALCOLO MMP20'

- Se utilizzi il cardiofrequenzimetro seleziona l'intervallo relativo ai 20' e annotati la frequenza cardiaca media
- Se utilizzi il powermeter selezione l'intervallo relativo ai 20' e annotati la potenza media

2

## CALCOLATORE ZONE

Vai alla pagina del [calcolatore zone](#), seleziona l'opzione cardio frequenzimetro o misuratore di potenza e ottieni le tue zone allenanti personalizzate

