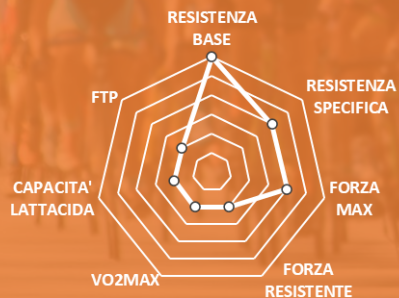


TRAINING

PROFILO - STRADA GF

LIVELLO 2

1° CICLO – TRAINING TO TRAIN



VOLUME SETTIMANALE MEDIO INDICATIVO hh:mm



www.zeropianura.it



strava.com/clubs/zeropianura



Planning **Allenamento**

PROFILO - **STRADA GF**

1° CICLO

| | Lun | Mar | Mer | Gio | Ven | Sab | Dom |
|----------------------------------|---------|----------|----------|----------|-----|----------------|----------|
| 1° SETTIMANA (ACTIVATION) | | | | | | | |
| 3 sedute | | | TEST FTP | | | RSPEC_65 | RBASE_35 |
| 4 sedute | | TEST FTP | | RSPEC_65 | | RSPEC_66 | RBASE_35 |
| 5 sedute | REKO_15 | | TEST FTP | RSPEC_65 | | RSPEC_66 | RBASE_35 |
| 6 sedute | REKO_15 | TEST FTP | FMAX_5 | RSPEC_65 | | RSPEC_66 | RBASE_35 |
| 2° SETTIMANA (LOAD) | | | | | | | |
| 3 sedute | | | RSPEC_65 | | | RSPEC_66 | RBASE_35 |
| 4 sedute | | FMAX_5 | | RSPEC_65 | | RSPEC_66 | RBASE_35 |
| 5 sedute | REKO_15 | | FMAX_5 | RSPEC_65 | | RSPEC_66 | RBASE_35 |
| 6 sedute | REKO_15 | FMAX_5 | RSPEC_65 | FIT_32 | | RSPEC_66 | RBASE_35 |
| 3° SETTIMANA (LOAD) | | | | | | | |
| 3 sedute | | | RSPEC_67 | | | PARZIALE_L2_C1 | ENDU_1 |
| 4 sedute | | FMAX_6 | | RSPEC_67 | | PARZIALE_L2_C1 | ENDU_1 |
| 5 sedute | REKO_15 | | FMAX_6 | RSPEC_67 | | PARZIALE_L2_C1 | ENDU_1 |
| 6 sedute | REKO_15 | FMAX_6 | RSPEC_67 | FIT_33 | | PARZIALE_L2_C1 | ENDU_1 |
| 4° SETTIMANA (UNLOAD) | | | | | | | |
| 3 sedute | | | RBD_1 | | | RBASE_36 | FIT_35 |
| 4 sedute (3 in questa sett) | REKO_15 | | | | | RBASE_36 | FIT_35 |
| 5 sedute (4 in questa sett) | | RBD_1 | | FIT_34 | | RBASE_36 | FIT_35 |
| 6 sedute (5 in questa sett) | REKO_15 | | RBD_1 | FIT_34 | | RBASE_36 | FIT_35 |

Sedute **Allenamento Bike**

PROFILO - **STRADA GF**

1° CICLO

| | FMAX_5 | FMAX_6 | RSPEC_65 | RSPEC_66 | RSPEC_67 | PARZIALE_L2_C1 |
|---------|---|---|--|--|---|---|
| OUTDOOR | 1h15' 15' riscaldamento libero + 10 MED + 5xFM/a + 10 MED + 15' defaticamento libero | 1h15' 15' riscaldamento libero + 10 MED @70rpm + 6xFM/a + 10 MED @90rpm + 15' defaticamento libero | 1h30' 10' riscaldamento libero + 3xPRG/md + 10 SWSP + 10' defaticamento libero | 2h15' 20' riscaldamento libero + 5 VL S @60rpm + 7 VL S @80rpm + 4 VL S @100rpm + 45' libero con intensità riferimento LNG/MED + 12 MED S + 15' defaticamento libero | 1h30' 10' riscaldamento libero + 2xPRG/md + 8 VL + 10' defaticamento libero | 2h CHALLENGE!!! Uscita libera dove l'obiettivo è accumulare 1h MED e 10' VL. Vincoli: durata minima intervallo 10'. Durata max uscita 2h Esempio 1) puoi eseguire 2 intervalli da 30' MED + 1 intervallo da 10' VL Esempio 2) puoi eseguire 10' VL e 6 intervalli 10' MED |
| INDOOR | 1h15' 15' riscaldamento libero + 10 MED + 5xFM/a + 10 MED + 15' defaticamento libero | 1h15' 15' riscaldamento libero + 10 MED @70rpm + 6xFM/a + 10 MED @90rpm + 15' defaticamento libero | 1h15' 10' riscaldamento libero + 3xPRG/md + 10' defaticamento libero | 1h15' 10' riscaldamento libero + 5 VL S @60rpm + 7 VL S @80rpm + 4 VL S @100rpm + 20 MED + 15' defaticamento libero | 1h15' 10' riscaldamento libero + 2xPRG/md + 8 VL + 10' defaticamento libero | Non puoi eseguire questa seduta indoor. Sostituisci questo allenamento con FIT_34. Questa seduta la sposterai il weekend prossimo, quando il meteo permetterà di eseguirila |

Sedute **Allenamento Bike**

PROFILO - **STRADA GF**

1° CICLO

| | RBASE_35 | RBASE_36 | FIT_32 | FIT_33 | FIT_34 | FIT_35 |
|---------|---|--|---|--|---|---|
| OUTDOOR | 3h Uscita libera con intensità di riferimento LNG e MED | 2h MAX Uscita libera con max 1200m dislivello. Intensità di riferimento LNG e MED a seconda di come ti senti | 1h30' 15' Riscaldamento libero + 2xRPT (8 VL / 5) + 7xVAR (1'20" MED / 40" VO2) + 15' defaticamento libero | 1h30' 15' Riscaldamento libero + 2xRPT (10 VL / 5) + 8xVAR (1'20" MED / 40" VO2) + 15' defaticamento libero | 1h30' 15' Riscaldamento libero + 2xPRG/md + 6xVAR (1'30" MED / 30" VO2) + 15' defaticamento libero | 1h30' Uscita libera. Inserisci 2xPRG/br e 2xPRG/md a piacere |
| INDOOR | Questa seduta è opportuno eseguirla outdoor. Nel caso non riuscisci allora puoi sostituirla con 1h15' 3xRPT (10 SWSP / 10) | Questa seduta è opportuno eseguirla outdoor. Nel caso non riuscisci allora puoi sostituirla con 1h30' 4xRPT (7 VL / 10) | 1h 10' Riscaldamento libero + 2xRPT (8 VL / 5) + 5xVAR (1'20" MED / 40" VO2) + 10' defaticamento libero | 1h15' 10' Riscaldamento libero + 2xRPT (10 VL / 5) + 7xVAR (1'20" MED / 40" VO2) + 10' defaticamento libero | 1h15' 10' Riscaldamento libero + 2xPRG/md + 6xVAR (1'30" MED / 30" VO2) + 10' defaticamento libero | 1h30' Uscita libera. Inserisci 2xPRG/br e 2xPRG/md a piacere |

Sedute **Allenamento Bike**

PROFILO - **STRADA GF**

1° CICLO

| | REKO_15 | ENDU_1 | RBD_1 | | | |
|---------|---|---|--|--|--|--|
| OUTDOOR | <p>45'</p> <p>10' riscaldamento con progressione di cadenza 70→100rpm + 4xRPT LNG (2@50rpm / 2 @80rpm) in leggera salita o falsopiano + 5' salita poco impegnativa ad intensità LNG/MED a cadenza naturale + Rientro tranquillo pianura</p> | <p>3-4h</p> <p>Uscita libera con intensità di riferimento LNG. Scegli percorso lineare senza salite troppo impegnative. Prova a mantenere intensità LNG più possibile e riduci al minimo le soste</p> | <p>1h15'</p> <p>15' Riscaldamento con qualche accelerazione blanda a @70rpm + 4xVAR (30'' AO @60rpm seduto / 2'30'' LNG) + 10 MED 80-90rpm + 30' libero tranquillo</p> | | | |
| INDOOR | <p>45'</p> <p>10' riscaldamento con progressione di cadenza 70→100rpm + 4xVAR LNG (2@50rpm / 2 @80rpm) in leggera salita o falsopiano + 5' salita poco impegnativa ad intensità LNG/MED a cadenza naturale + Rientro tranquillo pianura</p> | <p>Non puoi eseguire questa seduta indoor. Sostituisci questo allenamento con la seduta RBD_1 e aggiungi 15 SWSP (2h)</p> | <p>1h30'</p> <p>15' Riscaldamento con qualche accelerazione blanda a @70rpm + 4xVAR (30'' AO @60rpm seduto / 2'30'' LNG) + 10 MED 80-90rpm + 30' libero tranquillo</p> | | | |

Note&Suggerimenti

PROFILO - **STRADA GF**

1° CICLO

| | |
|---------------------------------|---|
| Codifiche esercizi | Nella planning degli allenamenti potresti trovare codifiche che non sono presenti nelle istruzioni. Le istruzioni infatti vengono aggiornate regolarmente quindi, in questo caso, ricorda di andare nella tua area personale e scaricare le istruzioni aggiornate |
| Riscaldamento/Defaticamento | Prima di ogni seduta eseguire sempre il riscaldamento (15' ad intensità tranquilla, crescente, senza esercizi specifici) Dopo ogni seduta eseguire sempre il defaticamento (10' ad intensità tranquilla, decrescente, senza esercizi specifici e con cadenza sempre >80rpm) |
| Spostamento sedute in autonomia | Gli atleti che fanno 5 o 6 sedute settimanali è opportuno che eseguano la sequenza indicata in tabella senza spostare o invertire le sedute. Gli atleti che fanno 3 o 4 sedute settimanali possono spostare a piacere le sedute, tenendo però conto che il pannello fornito è il più efficace possibile. |
| Integrazione alimentare | L'indicazione REFILL si riferisce all'integrazione alimentare suggerita. La lettera di fianco a REFILL indica l'integratore ideale da assumere nel momento indicato. La lista dei REFILL è disponibile a questo indirizzo https://zeropianura.it/integrazione-allenamenti Le indicazioni REFILL compariranno dal secondo ciclo in poi. |