



## VARI ESEMPI DI SCHEDE DI ALLENAMENTO

### TABELLA #1

<b>Riscaldamento:</b>	5 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	15-20 Km in pianura ad andatura costante. 85-90 rpm 60-70% Fc Max
<b>Defaticamento:</b>	10 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	per tutti
<b>Tempo Totale:</b>	1h-1.5h

### TABELLA #2

<b>Riscaldamento:</b>	10 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	10-15 Km in pianura ad andatura costante. 85-90 rpm 60-70% Fc Max. 10-15 Km in pianura ad andatura moderata
<b>Defaticamento:</b>	10 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per principianti. Per recupero o scarico infrasettimanale
<b>Tempo Totale:</b>	1.5h

### TABELLA #3

<b>Riscaldamento:</b>	15 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	10-15 Km strada vallonata. 85-90 rpm 60-65% Fc Max in pianura, 70-80 rpm Fc Max 60-70% in salita. Affrontare alcuni tratti di salita sui pedali, utilizzando un rapporto più lungo, 50-60 rpm.
<b>Defaticamento:</b>	10 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per principianti. Per recupero o scarico infrasettimanale
<b>Tempo Totale:</b>	1.5h

### TABELLA #4

<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	15-20 Km strada vallonata. 85-90 rpm 60-65% Fc Max in pianura, 70-80 rpm Fc Max 60-70% in salita. Affrontare alcuni tratti di salita sui pedali, utilizzando un rapporto più lungo, 50-60 rpm.
<b>Defaticamento:</b>	10 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per principianti. Per recupero o scarico infrasettimanale
<b>Tempo Totale:</b>	1.5h

### TABELLA #5

<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	10-20 km di pianura ad andatura costante, 85-90 rpm in pianura - 60-65 % Fc max. 15-20 Km di strada ondulata ad andatura costante 70-80 rpm in salita con 70-75% Fc max 85-90 rpm in pianura 65-70 % Fc max Affrontare alcuni tratti in salita sui pedali , 50-60 rpm utilizzando un rapporto più lungo.
<b>Defaticamento:</b>	15 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per principianti. Per mantenimento
<b>Tempo Totale:</b>	2h- 2.5h

<b>TABELLA #6</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	35-45 km di strada vallonata: 10 min a 65-70% fc max, 5 min a 70-75% fc max. Da ripetere fino ad esaurire i km. 80-90 rpm
<b>Defaticamento:</b>	15 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per principianti. Per mantenimento
<b>Tempo Totale:</b>	2.5h

<b>TABELLA #7</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	45-55 km di strada vallonata: 10 min a 70-75% fc max, 5 min a 75-80% fc max. Da ripetere fino ad esaurire i km. 80-90 rpm
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per migliorare la capacità in salita
<b>Tempo Totale:</b>	2h-2.5h

<b>TABELLA #8</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	45-55 km di strada vallonata: 5 min a 85% fc max, recupero fino al 75% fc max. Da ripetere per 4 volte. 75-80 rpm
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per migliorare la capacità in salita
<b>Livello:</b>	Per chi è allenato

<b>TABELLA #9</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	55-65 km di strada vallonata: 5 min a 90% fc max, recupero fino al 80% fc max. Da ripetere per 4 volte. 75-80 rpm
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per migliorare la capacità in salita
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #10</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	20 km di strada pianeggiante ad andatura costante 80-85 rpm 60-75% fc max 20 km di strada vallonata con scatti e progressioni fino al 85% fc max, recupero fino a 70% fc max 20 km di strada pianeggiante ad andatura costante 80-85 rpm 60-75% fc max
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per migliorare il fondo
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #11</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	60-70 km di strada vallonata: 5 min a 90% fc max, recupero fino al 75% fc max. Da ripetere per 4-5 volte. 75-80 rpm
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per migliorare la capacità in salita
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #12</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	35 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 60-75% fc max 20 km di strada vallonata con scatti e progressioni fino al 90% fc max recupero fino a 75% fc max 35 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 60-75% fc max
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per migliorare il fondo
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #13</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	20 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 65-70% fc max 3-5 km di salita ad andatura costante 75-85% fc max 35 km di strada pianeggiante ad andatura costante 80-85 rpm a 60-70% fc max
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per abituarsi ad affrontare le salite più lunghe
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #14</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	20-35 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 60-70% fc max 5-10 km di salita ad andatura costante 75-85% fc max 35 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 60-70% fc max
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per abituarsi ad affrontare le salite più lunghe e migliorare il fondo
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #15</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	20-35 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 60-70% fc max 10-20 km di salita ad andatura costante 75-80% fc max 2 minuti al 80-90% fc max poi recupero per 2 min al 75% fc max 35 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 60-70% fc max
<b>Defaticamento:</b>	20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per abituarsi ad affrontare le salite più lunghe e migliorare il fondo
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #16</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	10-20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	10-20 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 60-70% fc max 1-2 km di salita all' 80-90% fc max. Fare da seduti, con rapporto molto lungo, cercando di fare forza solo con le gambe e non con le braccia da ripetere piu volte 10-20 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm a 60-70% fc max
<b>Defaticamento:</b>	10-20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per abituarsi ad affrontare le salite e aumentare la forza. FORZA RESISTENZA.
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #17</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	10-20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	10-20 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm al 60-75% fc max fare 5-8 salite da 1-2 km a velocita costante medio-alta 80-85% fc max facendo uno scatto negli ultimi 200 mt di ogni salita con rapporto lungo 10-20 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm al 60-75% fc max
<b>Defaticamento:</b>	10-20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per dare ritmo durante le salite
<b>Livello:</b>	Per esperti

<b>TABELLA #18</b>	
<b>Riscaldamento:</b>	10-20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Allenamento:</b>	10-15 km di strada pianeggiante ad andatura costante, 80-85 rpm al 60-75% fc max Tirare per circa 2 km all' 85-90% fc max, riposarsi per 2-5 min. Da ripetere 3-7 volte 10-15 km di strada vallonata ad andatura costante, 80-85 rpm al 60-75% fc max
<b>Defaticamento:</b>	10-20 minuti con rapporto agile 90 rpm
<b>Scopo:</b>	Per aumentare il ritmo in pianura ed incrementare la massa muscolare
<b>Livello:</b>	Per esperti