

TABELLA 1° MESE (Fartlek in bpm e watt)

1a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI : http://www.robortocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	120' pianura ondulato 0%-3% con Fartlek 45' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 bassa 90 rpm + 5' a Z2 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 45' a Z2 90- 100
GIOVEDI	90' pianura ondulato 0%-3% con Fartlek 30' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 bassa 90 rpm + 5' a Z2 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 30' a Z2 90- 100 rpm
VENERDI	60' pianura ondulato 60' a Z2 90-100rpm oppure riposo
SABATO	>150' pianura ondulato 0%-3% con Fartlek 30' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 bassa 90 rpm + 5' a Z2 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 30' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 bassa 90 rpm + 5' a Z2 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + terminare a Z2 90- 100 rpm
DOMENICA	180' pianura ondulato con salite fino al 5% di pendenza media IN PIANURA: mantieni range di Z2-Z3 90 -110 rpm IN SALITA : mantieni range di Z4 70-85 rpm ALTIMETRIA: <800MT

NOTE:

Prendere lap parziali nei lavori di Fartlek per vedere i tuoi miglioramenti su software Garmin Connect/Strava/Polar ,es: parziali dei 5' 90 rpm e parziali dei 5' 100rpm

2a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI : http://www.robortocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	120' pianura ondulato 0%-3% con Farltek 45' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 alta 90 rpm + 5' a Z2 alta 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 45' a Z2 90- 100
GIOVEDI	90' pianura ondulato 0%-3% con Farltek 30' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 alta 90 rpm + 5' a Z2 alta 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 30' a Z2 90- 100 rpm
VENERDI	60' pianura ondulato 60' a Z2 90-100rpm oppure riposo
SABATO	180' pianura ondulato 0%-3% con Farltek in pianura e salita pendenza media 3-5% 30' a Z3 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 alta 90 rpm + 5' a Z3 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 30' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK SALITA 12' : 2' a Z4 alta 80 rpm + 2' a Z4 bassa 70 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE CONTINUANDO A SALIRE + TERMINARE a Z2-Z3 90- 100 rpm
DOMENICA	180'-240' pianura ondulato con salite fino al 5% di pendenza media IN PIANURA: mantieni range di Z3 90 -110 rpm IN SALITA : mantieni range di Z4 70-85 rpm ALTIMETRIA: >1100MT

3a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI : http://www.robortocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	120' pianura ondulato 0%-3% con Farltek 45' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z4 90 rpm + 5' a Z3 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 45' a Z2-Z3 90- 100
GIOVEDI	90' pianura ondulato 0%-3% con Farltek 30' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z4 90 rpm + 5' a Z3 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 30' a Z2-Z3 90- 100 rpm
VENERDI	60' pianura ondulato 60' a Z2 90-100rpm oppure riposo
SABATO	240' pianura ondulato 0%-3% con Farltek in pianura e salita pendenza media 3-5% 30' a Z3 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z4 alta 90 rpm + 5' a Z4 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 30' a Z2 alta 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z4 alta 90 rpm + 5' a Z4 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 30' a Z3 90- 100 rpm + FARTLEK SALITA 20' : 2' a Z5 bassa 80 rpm + 2' a Z4 bassa 70 rpm RIPETI TOT 5 VOLTE CONTINUANDO A SALIRE + 40' a Z2-Z4 90- 100 rpm
DOMENICA	4-6H pianura ondulato con salite fino al 6% di pendenza media IN PIANURA: mantieni range di Z3-Z4 90 -110 rpm IN SALITA : mantieni range di Z4-Z5 70-90 rpm ALTIMETRIA: >1500MT

4a Settimana Scarico

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI
MERCOLEDI	120' pianura ondulato 0%-3% 120' a Z2-Z3 90-100 rpm
GIOVEDI	60' pianura ondulato 0%-3% 60' a Z1 - Z2 90- 100 rpm
VENERDI	Riposo
SABATO	120' pianura ondulato 0%-3% con Faritek 20' a Z3 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 alta 90 rpm + 5' a Z3 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 20' a Z2 90- 100 rpm + FARTLEK PIANURA 30' : 5' a Z3 alta 90 rpm + 5' a Z3 bassa 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE + 20' a Z3 90- 100 rpm
DOMENICA	180' pianura ondulato con salite fino al 5% di pendenza media IN PIANURA: mantieni range di Z3 90 -110 rpm IN SALITA : mantieni range di Z4 70-85 rpm ALTIMETRIA: <800MT

TABELLA CON LE TUE ZONE DI ALLENAMENTO IN BATTITI CARDIACI

Z Bassa Z Alta

Z7 Allenam. Massimale : 176-185 bpm

Z6 Allenam. FC.Soglia : 171-175 bpm

Z5 Allenam. Fondo Veloce : 159-170 bpm

Z4 Allenam. Fondo Medio : 150-158 bpm

Z3 Allenam. Fondo Lungo : 141-149 bpm

Z2 Allenam. Fondo Lento : 124-140 bpm

Z1 Allenam. Fondo Scarico: 88-123 bpm

IL FONDO DI SCARICO E QUELLO LENTO sono intensità di carico blande,utilizzi gli acidi grassi e lo utilizziamo nelle fasi di scarico,defaticamento,riscaldamento e per recuperare da lavori più intensi.

IL FONDO LUNGO è una zona allenante fondamentale sia per ridurre il grasso corporeo ma soprattutto per costruire il fondo e capillarizzazione muscolare.

IL FONDO MEDIO è un'intensità intermedia vi è un consumo sia di grassi e zuccheri e costituisce la base di lavoro e dei carichi,Fartlek ed altro ancora.il fondo medio è già un carico da non sottovalutare poiché richiede già dei tempi di recupero più lunghi.

IL FONDO VELOCE diciamo che è il tetto dell'allenamento aerobico,qui viene prodotto acido lattico ma smaltito molto bene dai meccanismi di ricircolo e riutilizzo dello stesso. Ottimo per il ritmo gara,si consumano zuccheri in quantità maggiore.

ALLENAMENTO ALLA SOGLIA ANAEROBICA qui è dove produci acido lattico in quantità elevata ed arrivi al "cedimento" teorico, ma che non vuole significa non arrivarci mai,ma allenandoci in questo range infatti,andremo a migliorare le prestazioni con le dovute tecniche di allenamento che vedremo più avanti.

ALLENAMENTO MASSIMALE qui l'intensità è al 100% si stimola a migliorare il proprio Vo2Max ed altre caratteristiche allenanti,tra cui la tolleranza all'acido lattico prodotto in soglia anaerobica.

NOTE :

PER I LAVORI SPECIFICI DOVE VIENE RICHIESTO IL LAVORO IN Z BASSA e/o IN Z ALTA :

La Z bassa parte dal valore di riferimento della colonna battiti Z bassa con tolleranza di + 4 battiti

La Z alta parte dal valore di riferimento della colonna battiti Z alta con tolleranza di di - 4 battiti

Per esempio :

una Zona di Z4 con range di battiti a 150-158 bpm :

la Z4 bassa sara' di 150-154 bpm medi

la Z4 alta sara' di 154-158 bpm medi

DOVE NON VIENE SPECIFICATA LA ZONA BASSA E ALTA,SI PUO' LAVORARE ALL'INTERNO DI TUTTO IL RANGE,AD ES:

RANGE DI Z2 Allenam. Fondo Lento : 124-140 bpm

PUOI LAVORARE ALL'INTERNO DEI RANGE DI BATTITO CARDIACO TRA I 124 E I 140 BPM