

TABELLA 4° MESE

(Sfo Progressioni e Sprint in bpm e watt)

1a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI: http://www.robertocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	120' pianura ondulato 0%-3% con 1 salita da 2 -3 km pendenza media 4-6% per SFO(salita forza ossigeno) 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE SFO SALITA 4-6% medio 4 Ripetute : 3' in Z5 50 rpm + 1' in Z6 75 rpm + 1' in Z6 85 rpm + sprint max 10" >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. 3' in Z4 alta 50 rpm + 1' in Z4 alta 75 rpm + 1' in Z5 85 rpm + sprint max 10" >Z7 >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. + 10' pianura in Z5 Z3 90 rpm + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + 1 salita da 10' 6-9% medio 1 ripetuta : 10' in Z5 Z3 75-85 rpm, nei 10' di salita inserire al 3° e 6° minuto 1 accelerazione da seduto da 10" sprint max >Z7 >90 rpm + terminare a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm in Pianura e Z4 Z3 70-85 rpm nelle salite che puoi scegliere di fare nel finale
GIOVEDI	120' pianura ondulato 0%-3% + SALITE IN PIANURA : Z2-Z3 Z1-Z2 90/110 RPM IN SALITA: Z4 Z2-Z3 70-85RPM
VENERDI	60' pianura ondulato 60' a Z1 Z1 90-100rpm oppure riposo
SABATO	180' pianura ondulato 0%-3% con 1 salita da 2 -3 km pendenza media 4-6% per SFO(salita forza ossigeno) 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE SFO SALITA 4-6% medio 4 Ripetute : 3' in Z5 50 rpm + 1' in Z6 75 rpm + 1' in Z6 85 rpm + sprint max 10" >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. 3' in Z4 alta 50 rpm + 1' in Z4 alta 75 rpm + 1' in Z5 85 rpm + sprint max 10" >Z7 >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. + 10' pianura in Z5 Z3 90 rpm + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + 1 salita da 10' 6-9% medio 1 ripetuta : 10' in Z5 Z3 75-85 rpm, nei 10' di salita inserire al 3° e 6° minuto 1 accelerazione da seduto da 10" sprint max >Z7 >90 rpm + terminare a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm in Pianura e Z4 Z3 70-85 rpm nelle salite che puoi scegliere di fare nel finale
DOMENICA	180' pianura ondulato con salite fino al 15% di pendenza IN PIANURA: mantieni range di Z2-Z4 Z2-Z3 85 -110 rpm IN SALITA : mantieni range di Z5-Z6 Z3-Z5 70-85 rpm ALTIMETRIA: >1200MT

NOTE:

Prendere lap parziali nei lavori di SFO e Z4 in salita e i minuti di pianura in rosso da fare dopo le Sfo

Nelle sfo,lo sprint max da 10.20,30 secondi va fatto in fuori sella

2a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI: http://www.robertocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	120' pianura ondulato 0%-3% con 1 salita da 2 -3 km pendenza media 4-6% per SFO(salita forza ossigeno) 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE SFO SALITA 4-6% medio 4 Ripetute : 3' in Z5 55 rpm + 1' in Z6 75 rpm + 1' in Z6 85 rpm + sprint max 20" >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. 3' in Z4 alta 55 rpm + 1' in Z4 alta 75 rpm + 1' in Z5 85 rpm + sprint max 20" >Z7 >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. + 10' pianura in Z5 Z3 90 rpm + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + 1 salita da 10' 6-9% medio 1 ripetuta : 10' in Z5 Z3 75-85 rpm, nei 10' di salita inserire al 3° e 6° minuto 1 accelerazione in fuori sella da 20" sprint max >Z7 >90 rpm + terminare a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm in Pianura e Z6 Z4 70-85 rpm nelle salite che puoi scegliere di fare nel finale
GIOVEDI	120' pianura ondulato 0%-3% + SALITE IN PIANURA : Z2-Z3 Z1-Z2 90/110 RPM IN SALITA: Z5 Z3/Z4 70-85RPM
VENERDI	60' pianura ondulato 60' a Z1 Z1 90-100rpm oppure riposo
SABATO	180' pianura ondulato 0%-3% con 1 salita da 2 -3 km pendenza media 4-6% per SFO(salita forza ossigeno) 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE SFO SALITA 4-6% medio 4 Ripetute : 3' in Z5 55 rpm + 1' in Z6 75 rpm + 1' in Z6 85 rpm + sprint max 20" >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. 3' in Z4 alta 55 rpm + 1' in Z4 alta 75 rpm + 1' in Z5 85 rpm + sprint max 20" >Z7 >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. + 10' pianura in Z5 Z3 90 rpm + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + 1 salita da 10' 6-9% medio 1 ripetuta : 10' in Z5 Z3 75-85 rpm, nei 10' di salita inserire al 3° e 6° minuto 1 accelerazione in fuori sella da 20" sprint max >Z7 >90 rpm + terminare a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm in Pianura e Z4 Z3 70-85 rpm nelle salite che puoi scegliere di fare nel finale
DOMENICA	180' pianura ondulato con salite fino al 15% di pendenza IN PIANURA: mantieni range di Z2-Z4 Z2-Z3 85 -110 rpm IN SALITA : mantieni range di Z5-Z6 Z3-Z5 70-85 rpm INSERIRE DELLE SALITE BREVI(2-4) DA 1'-5' A RITMO GARA ALTIMETRIA: >1200MT

3a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI: http://www.robertocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	120' pianura ondulato 0%-3% con 1 salita da 2 -3 km pendenza media 4-6% per SFO(salita forza ossigeno) 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE SALITA 4-6% medio 4 Ripetute da 6' : 2' in Z6 75 rpm + 1' in Z6 85 rpm + 3 serie di: sprint max 20" >95rpm + 40" in Z6 70 rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. 2' in Z4 alta 75 rpm + 1' in Z5 85 rpm +3 serie di sprint max 20" >95rpm + 40" in Z4 70 rpm+ 3' recupero in discesa + ripeti. + 10' pianura in Z5 Z3 90 rpm + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + 1 salita da 10' 6-9% medio 1 ripetuta : 10' in Z6 Z4 75-85 rpm, nei 10' di salita inserire al 2°, 6° e 8° minuto 1 accelerazione in fuori sella da 20" sprint max >Z7 >90 rpm + terminare a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm in Pianura e Z6 Z4 70-85 rpm nelle salite che puoi scegliere di fare nel finale
GIOVEDI	120' pianura ondulato 0%-3% + SALITE IN PIANURA : Z2-Z3 Z1-Z2 90/110 RPM IN SALITA: Z5 Z3/Z4 70-85RPM
VENERDI	60' pianura ondulato 60' a Z1 Z1 90-100rpm oppure riposo
SABATO	180' pianura ondulato 0%-3% con 1 salita da 2 -3 km pendenza media 4-6% per SFO(salita forza ossigeno) 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE SALITA 4-6% medio 4 Ripetute da 6' : 2' in Z6 75 rpm + 1' in Z6 85 rpm + 3 serie di: sprint max 20" >95rpm + 40" in Z6 70 rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. 2' in Z4 alta 75 rpm + 1' in Z5 85 rpm +3 serie di sprint max 20" >95rpm + 40" in Z4 70 rpm+ 3' recupero in discesa + ripeti. + 10' pianura in Z5 Z3 90 rpm + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + 1 salita da 10' 6-9% medio 1 ripetuta : 10' in Z6 Z4 75-85 rpm, nei 10' di salita inserire al 2°, 6° e 8° minuto 1 accelerazione in fuori sella da 20" sprint max >Z7 >90 rpm + terminare a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm in Pianura e Z6 Z4 70-85 rpm nelle salite che puoi scegliere di fare nel finale
DOMENICA	3h-5h pianura ondulato con salite fino al 15% di pendenza IN PIANURA: mantieni range di Z2-Z5 Z2-Z4 85 -110 rpm IN SALITA : mantieni range di Z5-Z6 Z3-Z7 70-85 rpm INSERIRE 2 salite da 15'-20" in Z6 Z4 75-90 RPM RITMI GARA LIBERI IN GRUPPO ALTIMETRIA: >1500MT

4a Settimana Scarico

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 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 1 salita da 2 -3 km pendenza media 4-6% per SFO(salita forza ossigeno) 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE SFO SALITA 4-6% medio 2 Ripetute : 3' in Z5 50 rpm + 1' in Z6 75 rpm + 1' in Z6 85 rpm + sprint max 10" >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. 3' in Z4 alta 50 rpm + 1' in Z4 alta 75 rpm + 1' in Z5 85 rpm + sprint max 10" >Z7 >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. + 20' a Z2 Z1 90- 100 rpm + 1 salita da 10' 6-9% medio : 10' in Z5 Z3 75-85 rpm + terminare a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm in Pianura e Z4 Z3 70-85 rpm nelle salite che puoi scegliere di fare nel finale
GIOVEDI	120' pianura ondulato 0%-3% + SALITE IN PIANURA : Z2 Z1 90/110 RPM IN SALITA: Z4 Z2 70-85RPM
VENERDI	riposo
SABATO	180' pianura ondulato 0%-3% con 1 salita da 2 -3 km pendenza media 4-6% per SFO(salita forza ossigeno) 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE SFO SALITA 4-6% medio 2 Ripetute : 3' in Z5 50 rpm + 1' in Z6 75 rpm + 1' in Z6 85 rpm + sprint max 10" >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. 3' in Z4 alta 50 rpm + 1' in Z4 alta 75 rpm + 1' in Z5 85 rpm + sprint max 10" >Z7 >95rpm + 3' recupero in discesa + ripeti. + 20' a Z2 Z1 90- 100 rpm + 1 salita da 10' 6-9% medio : 10' in Z5 Z3 75-85 rpm + terminare a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm in Pianura e Z4 Z3 70-85 rpm nelle salite che puoi scegliere di fare nel finale
DOMENICA	180' pianura ondulato con salite fino al 15% di pendenza IN PIANURA: mantieni range di Z2-Z4 Z2 85 -110 rpm IN SALITA : mantieni range di Z5-Z6 Z3 70-85 rpm ALTIMETRIA: >1000MT

TABELLA 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

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 - 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

TABELLA ZONE DI ALLENAMENTO IN WATT

Z Bassa Z Alta

Z7 Potenza Neur/musc. : 324 – max WATT

Z6 Capacita' anaer. : 259 – 323 WATT

Z5 VO2 MAX : 227 – 258 WATT

Z4 Soglia Anaer (Ftp 60') : 195 – 226 WATT

Z3 Tempo : 162 – 194 WATT

Z2 Resistenza : 119 – 161 WATT

Z1 Recupero : 90 - 118 WATT

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 watt Z bassa con tolleranza a salire di +20 watt

La Z alta parte dal valore di riferimento della colonna watt Z alta con tolleranza a scendere di -20 watt

Per esempio :

una Zona di Z4 con range di watt 300 – 350 :

la Z4 bassa sara' da 300 a 320 watt

la Z4 alta sara' da 330 a 350 watt

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

WWW.STRATEGIEPERCICLISTI.COM