



Macro ciclo	Periodo	Sport	Integrazione consigliata
1° Blocco	dal 3 al 30 Agosto	BDC	Al termine delle session con codice M, F o R assumi una bevanda completa per il recupero (tipo enervit R2).

Nota	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	NOTE
Volume		2h	1h 30m	2h	1h	1h 30m	3h	Tot Vol. sett. 11h
Codici		S1.2	M5	S1.2	E1	F5	R	Se nel week end è prevista una gara effettuare un riposo 2 giorni prima della prova e S8 il giorno precedente
Volume		2h	1h 30m	2h	1h	2h	3h 30m	Tot Vol. sett. 12h
Codici		S1.2	F7	S1.2	E1	E2	R	Se nel week end è prevista una gara effettuare un riposo 2 giorni prima della prova e S8 il giorno precedente
Volume	1h	2h	1h 30m	2h	1h	2h	4h	Tot Vol. sett. 13h 30m
Codici	E1	S1.2	M5	S1.2	E1	F5	R	Se nel week end è prevista una gara effettuare un riposo 2 giorni prima della prova e S8 il giorno precedente
Volume		2h		1h 30m		2h 30m	1h	Tot Vol. sett. 7h
Codici		S1.2		E2		R	E1	

Codice	Descrizione
S1.2	Scegli un percorso pianeggiante su strade poco trafficate, dopo aver eseguito un adeguato riscaldamento porta a termine da 2 a 3 sessioni in Z2 da 10' ciascuna. All'interno delle sessioni inserisci ogni 2'30" una progressione graduale di 30 sec circa fino al raggiungimento della massima rpm possibile (senza variare il rapporto). Il resto facile prevalentemente in Z1
M5	20' di riscaldamento generale in agilità non oltre la Z2. Quindi in pianura 2 progressioni partendo da Z3 e incrementando di 1km/h circa l'andatura ogni 1' fino a raggiungere il tuo massimale, quando senti di non reggere più il passo stringi i denti ed esegui un tentativo di sprint da 5/8 sec. Recupera quindi a spasso per un tempo pari alla durata della progressione e ripeti. Scegli poi una salita media (circa 15') e affrontala in progressione 7' in Z2 5' in Z3 3' in Z4, scegli rapporti comodi che ti permettano di mantenere una cadenza tra 65 e 75 rpm. Finisci in scioltezza.
E1	Riposo / Oppure su percorso pianeggiante in Z1 utilizzando la corona piccola, meglio effettuare quest'uscita da soli. Puoi eventualmente anche effettuare quest' allenamento indoor su rullo, specialmente se non vi sono percorsi pianeggianti.
E2	Scegli un percorso che presenti circa 600mt di dislivello totale suddiviso in ascese di media e breve durata. Imposta un passo regolare tra Z1 e Z2 preferendo sempre rapporti che ti permettano una pedalata "comoda" sia nei tratti scorrevoli che in quelli di salita. Nell'ultima settimana di scarico il dislivello dovrà essere prossimi ai 450 mt.
F5	Dopo un adeguato riscaldamento, scegli una salita con pendenza regolare tra non oltre l'8% e durata prossima ai 20', affrontala l'ascesa con Fc in Z3 alternando 2'30" tra 60 e 65 rpm a 2'30" tra 75-80 rpm. Inserisci poi nella parte terminale dell'allenamento 10' in pianura o falsopiano in discesa 10' in Z2 con rpm tra 90 e 100. Finisci con qualche minuto di defaticamento.
F7	Effettua 20' circa di riscaldamento, quindi scegli una salita con pendenza regolare 4-6%max senza tornati, affrontala da 3 a 4 volte iniziando i primi 5' in Z3 a 50 rpm per poi terminare ogni sessione con 1' in Z4 > 75 rpm. Recupera il tempo necessario alla discesa. Il resto procedi tra Z1 e Z2 su vallonato in base alle energie di giornata
R	Possibilmente in gruppo, scegli un percorso che presenti circa 1200 mt di dislivello globale suddiviso in ascese non superiori ai 40' ciascuna. Imposta un passo "brillante" per l'intera seduta ma cerca di non sconfinare la Z3 se non in eventuali brevi tratti delle salite. (Ogni settimana aggiungi 200mt circa di dislivello globale). L'ultima settimana, quella di scarico il dislivello dovrà essere di circa 1000mt.
S8	20' facili di riscaldamento generale terminati con una progressione breve 3' in Z2 2' in Z3 1' in Z4. Scegli quindi una delle seguenti possibilità 1) portati ai piedi di una salita media prossima ai 15' di durata e con pendenze non superiori ai 8%, affrontala a passo regolare tra Z2 alta e Z3 bassa. 2) in pianura 3 x 5' in Z3 con il massimo rapporto, recupero 5' in Z1 agile. Finisci quindi in agilità con intensità tra Z1 e Z2, se possibile inserisci 1 o 2 simulazioni di sprint non massimali.