



Macro ciclo	Periodo	Sport	Integrazione consigliata
2° Blocco	dal 31/8 al 27/9	BDC	Al termine delle session con codice M, A, 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	2h	3h 30m	Tot Vol. sett.12h
Codici		M	E1.2	A	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		2h	1h 30m	2h	1h	2h	4h	Tot Vol. sett.12h
Codici		S5	E1.2	F7	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 30m	2h	1h 30m		1h 30m	3h 30m	Tot Vol. sett. 10h
Codici		M	E1.2	A		E1.2	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		1h 30m	3h 30m	Tot Vol. sett. 8h30m
Codici		S5		PFS		S8	GF Bike Division	

Codice	Descrizione
S5	Effettua un buon riscaldamento terminato con un progressione 3' in Z2 2' in Z3 1' in Z4 . Effettua quindi, durante il resto dell'uscita, da 6 a 10 sprint in leggera discesa o con vento a favore. Ogni sprint dovrà avere una durata di circa 15 sec seguito poi da circa 5' di recupero. Questo esercizio ha lo scopo di migliorare l'impostazione della volata per cui è opportuno ridurre un pelo l'intensità rispetto al massimale. Effettua questo allenamento da solo in modo da non creare inutili competizioni in allenamento.
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.
E1.2	Su percorso pianeggiante utilizzando la corona piccola, intensità non oltre la Z2 e rpm possibilmente non inferiore alle 90.
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 prossimo ai 450 mt.
M	Dopo un adeguato riscaldamento di 20', scegli un percorso che presenti 1 salita lunga di durata prossima ai 40', affrontala alternando 2'30" in Z4 a 2'30" in Z3 con rpm comoda fin tanto che ti è possibile effettuare il cambio di passo, una volta raggiunta la stanchezza procedi regolare in Z2. Rientra in agilità facile non oltre la Z2. (La terza settimana la durata della salita andrà ridotta a 30').
A	Dopo un adeguato riscaldamento da 20' circa, in lieve falsopiano a salire effettua la seguente scala 1' - 2' - 3' - 2' - 1' al meglio delle tue possibilità, recupera tra una ripetizione e la successiva il tempo della fase attiva appena terminata. Scegli quindi una salita breve prossima ai 2'-3' di durata, affrontala da 2 a 3 volte al meglio delle tue possibilità. Recupero pari a 2 volte il tempo impiegato ad effettuare la salita. Finisci in scioltezza tra Z1 e Z2. (La terza settimana effettua la seguente scala in pianura 1'-2'-2'-1', e affronta solo 1 o 2 volte la breve salita).
F7	Effettua 20' circa di riscaldamento, quindi scegli una salita con pendenza regolare 4-6%max senza tornanti, affrontala da 4 a 5 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
PFS	Effettua un adeguato riscaldamento, quindi in pianura effettua 5 x 20 sec in Z6 (un allungo deciso sui pedali come a rilanciare dopo una rotonda durante una gara) con recupero di 1'40" blando, scegli quindi una salita di circa 20' di durata affrontala alternando 1'30" a ritmo "gara" con 3'30" in Z2, rapporto comodo. In falsopiano in discesa o quando ti trovassi con vento a favore imposta da 2 a 3 sprint da 10' circa non massimali. Il resto agile tra Z1 e Z2 in base alle energie di giornata.
R	Scegli un percorso che presenti salite con caratteristiche affini a quelle del tuo prossimo obiettivo agonistico (GF Bike Division). Imposta un ritmo brillante per la seduta, se possibile esci in gruppo. Il dislivello di giornata dovrebbe essere prossimo ai 1300-1500mt la prima e la terza settimana. la seconda settimana Dsl 1500-1800.