



Il modello per il training indicato è un **modello "BASE"** strutturato pensando ad un atleta medio che percorre tra i 10.000 e i 12.000 km/anno.

Si consiglia d'intraprendere il percorso indicato dopo un breve periodo d'allenamento blando (ad esempio una settimana di scarico) e con **riferimenti d'intensità su scala FC aggiornati.**

Si consiglia inoltre, per chi ancora non l'avesse effettuata, di contattare un medico dello sport per un visita atta a verificare il proprio stato di salute prima d'intraprendere l'allenamento proposto.

Le intensità di **Zona** a cui si fa riferimento nello schema sono le seguenti:

Z1 da 55 a 65 % Fc Max

Z2 da 65 a 75 % Fc Max

Z3 da 75 a 85% Fc Max

Z4 da 85 a 95% Fc Max

Z5 da 95 a 100% Fc Max

Ultime indicazioni utili a interpretare al meglio il piano d'allenamento adattandolo in caso d'imprevisto

Regole di massima in caso d'allenamento saltato:

- se salti 1 allenamento in settimana prosegui senza variazioni con il programma d'allenamento
- se ne salti 2 allunga di 1h facile in pianura l'allenamento del week end in modo da ridurre il gap di volume orario che andresti a creare.
- se ne salti 3 più riprendi la settimana che non hai svolto correttamente
- se salti una settimana riprendi due settimane indietro con il piano d'allenamento.
- Le ultime due settimane precedenti la tua GF Bike Division attieni comunque al programma indicato effettuando quindi lo scarico.

www.Movimentoèvita.com