



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO | PARTE 1

A cura di Andrea Tonti e del dott. Matteo Piparo

	lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
obiettivo	recupero attivo	forza dinamica	potenza aerobica	recupero attivo	recupero	Interval Training	fondo
terreno	pianura	salita e pianura	salita e pianura	pianura		salita e pianura	salita e pianura
volume (tempo) all.	1.30h	2.30H	2.30H	1.30H		2H	3\4h
esercizio							
N°serie		4	5			5	
Tempo di esecuz.		3'	2'.30"			20"	
Intensità: fc *	60\70%	70\75%	95\100%	60\70%		MAX INTENSITÀ SOSTENIBILE	
Cadenza (RPM)*	N.D	65 rpm	N.D	N.D*		N.D*	
Tempo di recupero		3'	3'			3'	
Intensità recupero (FC)*		60\65%	60\65%			55\60%	
Cadenza (RPM)*		90\100 rpm	N.D*			N.D	
Note		ripetute da eseguire in salita tra il 5\6 %	eseguire 3 serie in salita 7\8% e 2 in pianura			eseguire 3 serie in salita 4\5% e 2 in pianura	dislivello 1300\1500+

N.B	*le percentuali della fc (frequenza cardiaca) sono riferite al valore massimo che l'atleta riesce a raggiungere
	*RPM = numero di rivoluzioni al minuto
	*N.D= non determinato, a piacere

**Piano "BASE" per le
prime 3 settimane
ALLENAMENTO**

	lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
obiettivo	recupero	forza dinamica e sprint	potenza aerobica	recupero attivo	recupero	Interval Training	fondo
terreno		salita e pianura	salita e pianura	pianura		salita e pianura	salita e pianura
volume (tempo) all.		1.15H	1.30H	1.H		1.30H	2h
esercizio 1							
N°serie		3	4			6	
Tempo di esecuz.		2'	1'.30"			30"	
Intensità: fc		70\75%	95%\100%	60\70%		max intensità sostenibile	
Cadenza (RPM)		65 rpm	N.D	N.D		N.D	
Tempo di recupero		3'	3'.30"			30"	
Intensità recupero (FC)		60%\65%	60%\65%			N.D	
Cadenza (RPM)		90\100 rpm	N.D			N.D	
Note		ripetute da eseguire in salita tra il 5\6 %	eseguire 2 serie in salita 7\8% e 2 in pianura			eseguire 3 serie in salita 4\5% e 3 in pianura	Fc tra il 55% e 85% max dislivello 700\800+
esercizio 2							
N°serie		3					
Tempo di esecuz.		10"					
Intensità: fc		max intensità sostenibile					
Cadenza (RPM)		N.D					
Tempo di recupero		3'					
Intensità recupero (FC)		60%\65%					
Cadenza (RPM)		N.D					
Note		ripetute da eseguire in salita tra il 3\4 %					

4° settimana

*specifico del sabato 6 x (30"\30"). Ripetere per 6 volte 30" alla massima intensità sostenibile e 30" di recupero. Le intensità sia della fase di "massima intensità sostenibile" che del recupero sono da calibrare in base allo stato di forma dell'atleta. L'obiettivo è eseguire la fase attiva sempre alla stessa intensità.