

TABELLA INDOOR 2 x 20' classico - Tempo stimato 1h 10'

OBIETTIVO Miglioramento aerobico generale

- Riscaldamento 10 min.
- "Sweet-Spot" 20 min.
- Recupero attivo 10 min.
- "Sweet-Spot" 20 min.
- Defaticamento 10 min.

NOTE:

Riscaldamento: si intende uno sforzo preparatorio e quindi non blando ma pari al 75% circa della soglia anaerobica.

Sweet-Spot: Si tratta di uno sforzo intenso ma non massimale. Per chi ha il cardiofrequenzimetro si può calcolare fra l'85% ed il 90% della soglia anaerobica, ovvero 15-20 battiti meno della soglia. Per chi non usa strumenti, è un ritmo veloce che si può mantenere costante per mezz'ora circa.

Soglia: Se non conoscete la vostra soglia anaerobica, può essere riassunto come lo sforzo massimale che si riesce a mantenere per 7-10' al massimo

Recupero attivo e defaticamento: sono da intendersi come pedalata blanda.

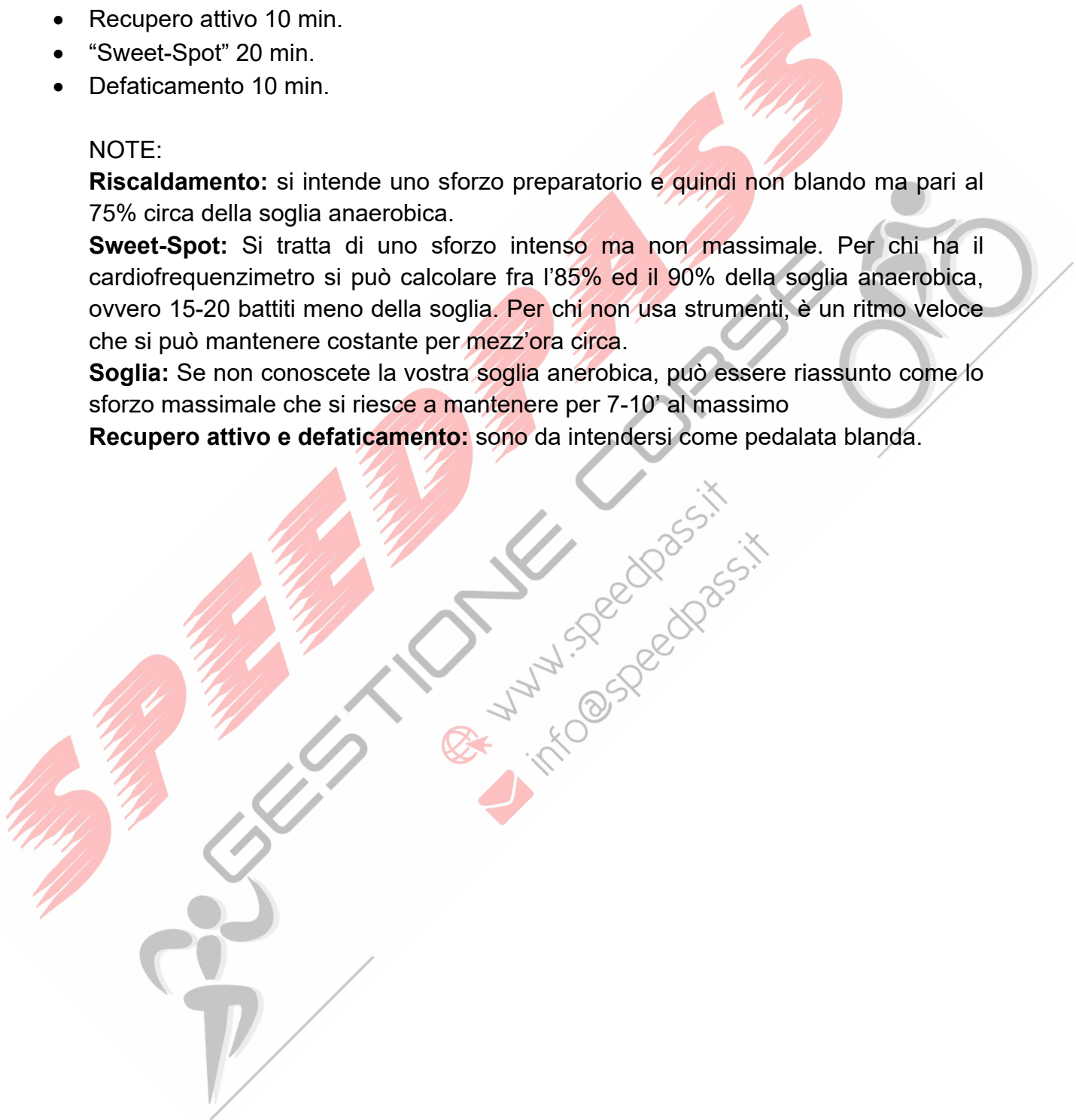


TABELLA INDOOR Cadenza - Tempo stimato 50'
OBIETTIVO Spostamento della potenza a regimi più alti

- Riscaldamento 10 min.
- 90 rpm 3 min.
- 100 rpm 2 min.
- 110 rpm 1 min.
- 115 rpm 30 sec.
- 120 rpm 15 sec.
- MAXIMUM 15 sec.
- Defaticamento 2 min.
- MAXIMUM 15 sec.
- 120 rpm 15 sec.
- 115 rpm 30 sec.
- 110 rpm 1 min.
- 100 rpm 2 min.
- Defaticamento 2 min.

Da ripetere una seconda volta

- Defaticamento 80 - 90 rpm 10 min.



TABELLA INDOOR Intervalli Sweetspot - Tempo stimato 51'

OBIETTIVO Miglioramento aerobico per principianti

- Riscaldamento 10 min.
- Sweet-Spot 5 min.
- Recupero 1 min.
- Sweet-Spot 5 min.
- Recupero 1 min.
- Sweet-Spot 3 min.
- Recupero 1 min.
- Sweet-Spot 3 min.
- Recupero 1 min.
- Sweet-Spot 3 min.
- Recupero 1 min.
- Sweet-Spot 3 min.
- Recupero 1 min.
- Sweet-Spot 3 min.
- Recupero 1 min.
- Sweet-Spot 3 min.
- Recupero 10 min.



TABELLA INDOOR Intervallato 20-40 - Tempo stimato 1h 10'
OBIETTIVO Abitudine allo sforzo massimale, ritmo gara, potenza

- Riscaldamento 10 min.
- Sprint 20 sec.
- Recupero 40 sec.
- Sprint 20 sec.
- Recupero 40 sec.
- Sprint 20 sec.
- Recupero 40 sec.
- Sprint 20 sec.
- Recupero 40 sec.
- Sprint 20 sec.
- Recupero 40 sec.
- Sprint 20 sec.
- Recupero 40 sec.
- Defaticamento 10 min.

Da ripetersi 4 volte



TABELLA INDOOR Alternato 1/3 minuti - Tempo stimato 49'

OBIETTIVO Miglioramento neuromuscolare

- Riscaldamento 10 min.
- Massimale 1 min.
- Recupero 3 min.
- Massimale 1 min.
- Recupero 3 min.
- Massimale 1 min.
- Recupero 3 min.
- Massimale 1 min.
- Recupero 3 min.
- Massimale 1 min.
- Recupero 3 min.
- Massimale 1 min.
- Recupero 3 min.
- Massimale 1 min.
- Recupero 3 min.
- Massimale 1 min.
- Defaticamento 10 min.



TABELLA INDOOR Piramidale - Tempo stimato 1h 05'

OBIETTIVO Miglioramento aerobico

- Riscaldamento 10 min.
- Soglia 1 min.
- Recupero 1 min.
- Soglia 2 min.
- Recupero 2 min.
- Soglia 3 min.
- Recupero 3 min.
- Soglia 4 min.
- Recupero 4 min.
- Soglia 5 min.
- Recupero 4 min.
- Soglia 4 min.
- Recupero 3 min.
- Soglia 3 min.
- Recupero 2 min.
- Soglia 2 min.
- Recupero 1 min.
- Soglia 1 min.
- Defaticamento 10 min.



TABELLA INDOOR Progressione Scatti-Soglia - Tempo stimato 1h 20'

OBIETTIVO Simulazione di gara

- Riscaldamento 10 min.

PRIMO BLOCCO DA RIPETERE 6 VOLTE

- Sprint massimale 15 sec.
- Recupero 45 sec.
- Recupero a fine 6^a ripetizione 10 min.

SECONDO BLOCCO DA RIPETERE 4 VOLTE

- Massimale 1 min.
- Recupero 2 min.
- Recupero a fine 4^a ripetizione 10 min.

TERZO BLOCCO DA RIPETERE 2 VOLTE

- Soglia 5 min.
- Recupero 6 min.
- Defaticamento finale 10 min.



TABELLA INDOOR Russian Steps - Tempo stimato 59'

OBIETTIVO Innalzamento tolleranza sforzo massimale

- Riscaldamento 10 min.
- Massimale 15 sec.
- Recupero 45 sec.
- Massimale 30 sec.
- Recupero 30 sec.
- Massimale 45 sec.
- Recupero 15 sec.
- Massimale 60 sec.
- Recupero 60 sec.
- Massimale 45 sec.
- Recupero 15 sec.
- Massimale 30 sec.
- Recupero 30 sec.
- Massimale 15 sec.
- Recupero 5 min. 45.sec.
- **Da ripetersi 3 volte**
- Defaticamento 10 min.



TABELLA INDOOR SFR - Tempo stimato 1h 05'

OBIETTIVO Forza

- Riscaldamento 10 min.
- 50-60 rpm – rapporto massimo / massimo sforzo 5 min.
- Recupero 3 min.
- 50-60 rpm – rapporto massimo / massimo sforzo 5 min.
- Recupero 3 min.
- 50-60 rpm – rapporto massimo / massimo sforzo 5 min.
- Recupero 3 min.
- 50-60 rpm – rapporto massimo / massimo sforzo 5 min.
- Recupero 3 min.
- 50-60 rpm – rapporto massimo / massimo sforzo 5 min.
- Recupero 3 min.
- 50-60 rpm – rapporto massimo / massimo sforzo 5 min.
- Recupero 3 min.
- 50-60 rpm – rapporto massimo / massimo sforzo 5 min.
- Defaticamento 10 min.



TABELLA INDOOR Progressione di sprint - Tempo stimato 38'
OBIETTIVO Potenza e aerobico

- Riscaldamento 10 min.
- Sprint (52x21) 20-30 sec.
- Recupero 3 min.
- Sprint (52x18) 20-30 sec.
- Recupero 3 min.
- Sprint (52x17) 20-30 sec.
- Recupero 3 min.
- Sprint (52x15) 20-30 sec.
- Recupero 3 min.
- Sprint (52x13) 20-30 sec.
- Recupero 3 min.
- Sprint (52x11) 20-30 sec.
- Defaticamento 10 min.

