

**LEZIONE N.1**  
**SCHOOL**

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/durata
1	103	05:30	55 - 60%	00:00:00	Riscaldamento	<b>12:00</b>
2	106	06:30	65 - 75%	00:06:00	Riscaldamento	Fine 00:11:00
<b>STABILIZZAZIONE DEL BUSTO</b>						<b>07:30</b>
3	95	01:40	70-80%		Assestamento RPM	
	95	00:20	70-80%	00:12:36	<b>Stabilizzazione - braccio Sx 1</b>	
	95	00:40	70-80%	00:12:58	Recupero	
	95	00:20	70-80%	00:13:36	<b>Stabilizzazione - Braccio Dx 1</b>	
	95	00:40	70-80%	00:13:58	Recupero	
	95	00:20	70-80%	00:14:32	<b>Stabilizzazione - Braccio Dx 2</b>	
	95	00:40	70-80%	00:14:58	Recupero	
	95	00:20	70-80%	00:15:38	<b>Stabilizzazione - Braccio Sx 2</b>	
	95	02:30	70-80%	00:16:08	Recupero	Fine: 00:18:30
<b>SFR</b>						<b>06:00</b>
4	50	06:00	70-85%	00:19:41	SFR 2 gambe	Fine 00:25:55
<b>STABILIZZAZIONE DEL BUSTO</b>						<b>03:40</b>
5	95	01:40	70-80%	00:26:24	Recupero	
	95	00:20	70-80%	00:27:36	<b>Stabilizzazione - Braccio Sx 1</b>	
	95	00:40	70-80%	00:27:56	Recupero	
	95	00:20	70-80%	00:28:36	<b>Stabilizzazione - Braccio Dx 1</b>	
	95	00:40	70-80%	00:28:56	Recupero	
<b>SFR</b>						<b>05:40</b>
6	50	00:40	70-85%	00:29:58	Assestamento RPM	Fine 00:35:42
	50	05:00	70-85%	00:30:45	SFR 2 gambe	
<b>RECUPERO</b>						<b>06:20</b>
7	112	06:20	70-85%	00:36:24	Recupero	Fine 00:42:38
<b>SUPER FORZA</b>						<b>07:30</b>
8-9	60	02:00	65 - 75%	00:42:45	Assestamento RPM	
	<45	00:30	75-85%	00:45:04	<b>SuperForza 1</b>	
	90	02:00	70-85%	00:45:34	Recupero 1 - agilità	
	<45	00:30	75-85%	00:47:30	<b>SuperForza 2</b>	
	90	02:00	70-85%	00:48:00	Recupero 2 - agilità	
	<45	00:30	75-85%	00:50:10	<b>SuperForza 3</b>	
<b>RECUPERO E PIANURA</b>						<b>03:50</b>
10	116	03:00	70-75%	00:51:12	Recupero	Fine 00:54:48
	116	00:50	75-85%	00:53:57	Piccole Escursioni	
<b>SFR</b>						<b>04:00</b>
11	45	04:00	80-85%	00:56:05	SFR 2 gambe	Fine 01:00:00
<b>DEFATICAMENTO</b>						<b>04:00</b>
12	100	04:00	65-70%	01:00:46	Defaticamento + Brevi Escursioni	Fine 01:06:00