

LEZIONE N.19
SCHOOL

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	100	06:20	65-75%	00:00:00	Riscaldamento	13:00
2	105	03:10	65-75%	00:06:20	Riscaldamento gambe DX e SX x 1'	
	108	03:30	65-75%	00:09:30	Riscaldamento gambe DX e SX x 1'	Fine 00:12:52
FARTLEK						04:00
3	105	01:10	80-85%	00:13:08	Preparazione	Fine 00:16:52
		00:30	85%	00:14:39	Fartlek 1 + Resistenza	
		00:30	80%	00:15:08	Recupero	
		00:30	85%	00:15:34	Fartlek 2 + Resistenza	
		00:30	80%	00:16:03	Recupero 2	
		00:30	85%	00:16:33	Fartlek 3 + Resistenza	
		00:20	80%	00:17:05	Recupero 3	
LAVORO A SOGLIA 9x						33:05
3	108	00:50	80%	00:17:23	Preparazione	Fine 00:22:08
	108	00:30	80%	00:18:08	Fartlek 1 + Resistenza	
		00:30	82%	00:18:38	Fartlek 2 + Resistenza	
		00:30	85%	00:19:08	Fartlek 3 + Resistenza	
		00:30	91%	00:19:38	Fartlek 4 + Resistenza a soglia 1	
	108	00:30	85%	00:20:08	Recupero -resistenza	
		00:30	82%	00:20:38	Recupero -resistenza	
		00:30	80%	00:21:08	Recupero -resistenza	
00:30		80%	00:21:38	Recupero -resistenza		
4-5	110	01:30	80- 91%	00:22:45	Fartlek + Resistenza a soglia 2	Fine 00:38:28
		01:45	85- 91%	00:24:15	Recupero e fartlek + Resistenza a soglia 3	
		01:00	80%	00:27:00	Recupero 3	
		01:45	80- 91%	00:28:00	Fartlek + Resistenza a soglia 4	
		01:00	85%	00:29:45	Recupero 4	
		01:45	75%	00:30:45	Recupero	
		01:00	80-85%	00:32:30	Fartlek seduto e in piedi per 30"	
		01:45	91%	00:33:30	Fartlek seduto/in piedi per 30" 3x a soglia 5	
		01:00	80-85%	00:35:15	Fartlek seduto/in piedi per 30" 2x	
		01:45	91%	00:36:15	Fartlek seduto/n piedi per 30" 3x a soglia 6	
6-7-8	114	00:30	85%	00:38:00	Fartlek seduto	Fine 00:51:58
		01:30	85- 91%	00:38:42	Fartlek seduto/in piedi per 30" 3x a soglia 7	
		01:30	80-85%	00:40:10	Recupero 7	
		02:00	75-80%	00:41:40	Recupero-preparazione	
		01:30	82%	00:43:40	Fartlek + Resistenza	
		02:00	85- 91%	00:45:10	Fartlek + Resistenza a soglia 8	
		01:30	82%	00:47:10	Fartlek + Resistenza	
		02:00	85- 91%	00:48:40	Fartlek + Resistenza a soglia 9	
01:30	75-80%	00:50:40	Recupero			

SALITA SFR A SOGLIA 1x						05:30
8	metà RPM 57	02:00	80-85%	00:52:10	Salita da seduto	Fine 00:57:43
		01:30	85-87%	00:54:05	Salita da seduto	
		02:00	87-91%	00:55:35	SALITA 1' seduto e ultimo minuto in piedi fino a soglia 10	
LAVORO A SOGLIA 3 x						07:30
9	118	02:00	80%-91%	00:57:59	Recupero e fartlek + Res.+cad. a soglia 11	
		02:30	80%-91%	01:00:00	Recupero e fartlek + Res.+cad. a soglia 12	
10	105	03:00	80%-91%	01:02:29	Recupero e fartlek + Res.+cad. a soglia 13	Fine 01:05:29
DEFATICAMENTO						05:00
10	105	05:00	65-70%	01:05:29	Defaticamento	Fine 01:10:29

Note importanti:

 i campanelli intermedi non "suonano"

metà
RPM 57 per la salita SFR dimezzare da 114 RPM a 57 RPM (la musica non cambia)