

LEZIONE N.21
SCHOOL

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	105	07:40	65-75%	00:00:00	Risc. con incursioni in piedi	14:10
2	110	06:30	65-75%	00:07:40	Risc. con incursioni in piedi	Fine 00:14:10
OLTRE SOGLIA						15:10
3	110	01:00	80-85%	00:14:18	Preparazione	Fine 00:29:33
		04:00	85- 91%	00:15:20	Alternò in piedi/seduto ogni 20" a soglia 1	
		01:20	75-85%	00:19:15	Recupero 1	
		03:00	85- 92%	00:20:35	Alternò in piedi/seduto ogni 20" oltre soglia 2	
		01:20	75-85%	00:23:35	Recupero 2	
		03:00	85- 92%	00:24:55	Alternò in piedi/seduto ogni 20" oltre soglia 3	
		01:30	80-85%	00:27:55	Recupero 3	
SFDR						08:00
4	60	01:50	75-85%	00:29:50	SFDR	Fine 00:37:50
		01:00	75-85%	00:31:40	SFDR Gamba Dx	
		02:00	75-85%	00:32:40	SFDR	
		01:00	75-85%	00:34:42	SFDR Gamba Sx	
		02:10	75-85%	00:35:40	SFDR	
A SOGLIA 3X - OLTRE SOGLIA 6x						25:00
5	115	02:00	75-85%	00:38:07	Recupero	Fine 00:47:05
		01:00	85- 91%	00:40:04	Aumento resistenza a soglia 1 a soglia	
		01:30	75-85%	00:41:35	Recupero 1	
		01:00	85- 92%	00:43:05	Aumento resist. oltre soglia 2 oltre soglia	
		02:00	75-85%	00:44:05	Recupero 2	
		01:00	85- 93%	00:46:05	Aumento resist. oltre soglia 3 oltre soglia	
6	105	02:00	75-85%	00:47:18	Recupero - adattamento	Fine 00:49:09
7	100	01:00	>85%	00:49:27	Adeguamento	Fine 00:54:50
		01:00	85- 91%	00:50:25	Sui pedali a soglia 1	
		02:30	>85%	00:51:22	Recupero 1	
		01:00	85- 92%	00:53:52	Sui pedali oltre soglia 2	
8	115	01:00	>85%	00:55:09	Recupero - adattamento	Fine 01:03:47
		01:00	85- 91%	00:56:01	Aumento resistenza a soglia 1 a soglia	
		01:00	>85%	00:57:00	Recupero 1	
		01:00	85- 92%	00:58:00	Aumento resist. oltre soglia 2 oltre soglia	
		01:00	>85%	00:59:02	Recupero 2	
		01:30	85- 93%	01:00:00	Aumento resist. oltre soglia 3 oltre soglia	
		01:00	>85%	01:01:30	Recupero 3	
		01:30	85- 94%	01:02:30	Aumento resist. oltre soglia 4 oltre soglia	
DEFATICAMENTO						06:00
9	90	06:00	65-75%	01:04:09	Defaticamento	Fine 01:09:50