

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	100	07:00	65-75%	00:00:00	Riscaldamento Con Incursioni In Piedi	<b>17:30</b>
2	105	03:30	65-75%	00:07:00	Riscaldamento Con Incursioni In Piedi	Fine 00:17:38
3	115	01:00	75-85%	00:10:41	Adeguamento	
		02:00	75-85%	00:11:36	10" In Piedi 10" Seduto	
		01:00	75-85%	00:13:36	Recupero	
		02:20	75-85%	00:14:36	10" In Piedi 10" Seduto	
		00:40	75-85%	00:16:56	Recupero	
<b>SFR</b>						<b>05:00</b>
4	45	05:00	75-85%	00:17:52	SFR	Fine 00:22:50
<b>STABILIZZAZIONE BUSTO</b>						<b>04:00</b>
5	102	01:00	70-80%	00:23:05	Recupero	Fine 00:27:07
		01:00	75-85%	00:24:05	<b>In Piedi Mano SX Dietro Schiena</b>	
		01:00	75-85%	00:25:05	Recupero	
		01:00	75-85%	00:26:05	<b>In Piedi Mano DX Dietro Schiena</b>	
<b>SFR</b>						<b>06:00</b>
6	90 45	01:30	75-85%	00:27:30	Recupero	Fine 00:33:25
		01:30	75-85%	00:29:03	<b>SFR Gamba SX</b>	
		01:00	75-85%	00:30:33	SFR	
		01:30	75-85%	00:31:33	<b>SFR Gamba DX</b>	
		00:30	75-85%	00:33:00	SFR	
<b>SPRINT</b>						<b>06:30</b>
7	112	02:50	75-85%	00:33:34	Adeguamento + Res. Fino Ad 80%	Al Campanello sprintare per 5" e poi rientrare sul ritmo
	>112	00:05	>85%	00:36:21	<b>Sprint 1</b>	
	112	01:40	80-85%	00:36:26	Recupero + Res. Fino Ad 85%	
	>112	00:05	>85%	00:38:05	<b>Sprint 2</b>	
	112	01:45	80-85%	00:38:10	Recupero + Res. Fino Ad 85%	
	>112	00:05	>85%	00:40:00	<b>Sprint 3</b>	
<b>SOGLIA ANAEROBICA</b>						<b>05:30</b>
8	72	01:30	85-91%	00:40:30	Recupero a soglia (alla fine)	Fine 00:45:58
		<b>04:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:42:00	SFRD oltre soglia	
<b>FALSOPIANO</b>						<b>05:00</b>
9	84	01:00	85-91%	00:46:28	Recupero a soglia (alla fine)	Fine 00:51:14
		<b>04:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:47:25	Falsopiano oltre soglia	
<b>STABILIZZAZIONE BUSTO</b>						<b>05:00</b>
10	96	03:20	75-85%	00:51:18	Recupero	Fine 00:56:20
		01:10	85-91%	00:54:40	Stabilizzazione del busto DX/SX ogni 10"	
		00:30	85%	00:55:50	Recupero	
<b>SFR OLTRE SOGLIA</b>						<b>16:30</b>
11	80	01:30	85-91%	00:56:29	Recupero a soglia (alla fine)	Fine 01:03:00
		<b>05:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:58:00	Fuori Soglia Con Incursioni In Piedi	
12	85	02:30	85-90%	01:03:17	Recupero e adattamento	Fine 01:13:20
		<b>05:00</b>	<b>&gt;91%</b>	01:05:50	Fuori Soglia Con Incursioni In Piedi	
		02:30	70-80%	01:10:50	Recupero	
<b>DEFATICAMENTO</b>						<b>07:00</b>
13	120	03:00	75-85%	01:13:44	Pianura Veloce	Fine: 01:16:45
14	100	04:00	65-75%	01:17:08	Defaticamento	Fine: 01:21:20