

LEZIONE N.31  
SCHOOL

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	108	08:00	65-75%	00:00:00	Riscaldamento	<b>16:20</b>
2	114	04:20	70-80%	00:08:08	Riscaldamento Con Incursioni In Piedi	Fine 00:16:30
		01:30	70-80%	00:12:30	<b>Riscaldamento Gamba DX</b>	
		01:00	70-80%	00:14:00	Riscaldamento	
		01:30	70-80%	00:15:00	<b>Riscaldamento Gamba SX</b>	
<b>SFR</b>						<b>04:15</b>
3	45	01:30	75-85%	00:16:45	SFR	Fine 00:21:00
		01:15	75-85%	00:18:15	<b>SFR Gamba DX</b>	
		00:15	75-85%	00:19:30	SFR	
		01:15	75-85%	00:19:45	<b>SFR Gamba SX</b>	
<b>SFRD</b>						<b>06:30</b>
4	60	01:30	75-88%	00:21:16	SFRD	Fine 00:27:47
		01:30	75-88%	00:22:44	<b>SFR Gamba SX</b>	
		01:00	75-88%	00:24:15	SFRD	
		01:30	75-88%	00:25:15	<b>SFR Gamba DX</b>	
		01:00	75-88%	00:26:45	SFRD	
<b>PIANURA</b>						<b>04:30</b>
5	110	02:00	70-80%	00:28:15	Recupero e adattamento	Fine 00:32:49
		02:30	85- <b>91%</b>	00:30:15	Pianura Veloce+ Resistenza con incursioni in piedi	
<b>SFR OLTRE SOGLIA</b>						<b>11:00</b>
6	72	05:00	<b>&gt;91%</b>	00:33:11	SFR sopra soglia	Fine 00:38:19
7	100	01:30	<b>&gt;91%</b>	00:38:22	Collina sopra soglia	Fine 00:44:20
	94	01:00	<b>&gt;91%</b>	00:39:52	Collina sopra soglia	
	88	01:00	<b>&gt;91%</b>	00:40:51	SFR Con Aumento di Resistenza	
	94	01:30	<b>&gt;91%</b>	00:41:51	Collina sopra soglia	
	100	01:00	<b>&gt;91%</b>	00:43:21	Collina sopra soglia	
<b>RECUPERO</b>						
8	100	03:00	70-80%	00:44:31	Recupero	Fine 00:47:32
9	115	03:20	70-80%	00:47:55	Agilità	Fine 00:51:13
<b>SFR</b>						<b>09:30</b>
10	45	05:30	75-85%	00:51:53	SFR Con Aumento di Resistenza	Fine 00:56:20
11	60	01:00	80-88%	00:56:34	SFR	Fine 01:00:34
		01:00	80-88%	00:57:34	Aumento di Resistenza e sui Pedali	
		01:00	80-88%	00:58:34	SFR	
		01:00	80-88%	00:59:34	Aumento di Resistenza e sui Pedali	
<b>PIANURA</b>						<b>06:00</b>
12	118	03:00	70-80%	01:00:50	Recupero	Fine 01:07:06
	120	03:00	80- <b>91%</b>	01:03:49	Pianura a Soglia	
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>10:00</b>
13	72	05:00	<b>&gt;91%</b>	01:07:16	SFRD oltre soglia	Fine: 01:12:10
14	84	05:00	<b>&gt;91%</b>	01:12:17	SFRD oltre soglia	Fine: 01:17:03

**DEFATICAMENTO****03:00**

15 | 100 | 03:00 | 65-75% | 01:17:16 | Defaticamento

**Fine 01:20:24**