

**LEZIONE N.25**  
**SCHOOL**

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	105	07:30	65-75%	00:00:00	Riscaldamento con incursioni in piedi	<b>13:00</b>
2	110	05:30	65-75%	00:07:36	Riscaldamento con incursioni in piedi	
<b>SFR</b>						<b>20:30</b>
3	48	05:30	75-85%	00:13:37	<b>SFR 1</b>	Fine: 00:19:06
4	105	03:30	65-75%	00:19:15	Recupero	Fine: 00:22:52
5	48	03:30	75-85%	00:23:02	<b>SFR 2</b>	Fine: 00:26:52
6	110	02:00	65-75%	00:27:00	Recupero	Fine: 00:28:55
7	45	06:00	80-85%	00:29:15	<b>SFR 3</b>	Fine: 00:35:12
<b>PIANURA E SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>23:10</b>
8	108	03:40	75-85%	00:35:32	Recupero/Adattamento Con Incursioni	Fine: 00:39:15
9	<b>120</b>	05:30	85- <b>91%</b>	00:39:30	Agilità fino a soglia (alla fine)	Fine: 00:45:04
10	<b>85</b>	<b>03:30</b>	<b>&gt;91%</b>	00:45:20	<b>SFRD sopra soglia</b>	Fine: 00:48:50
11	105	02:30	70-80%	00:48:57	Recupero	Fine: 00:51:32
12	<b>66</b>	02:00	75-85%	00:51:51	SFRD	Fine: 00:59:55
		01:20	85- <b>91%</b>	00:53:47	SFRD fino a soglia (alla fine)	
		<b>04:40</b>	<b>&gt;91%</b>	00:55:15	<b>SFRD sopra soglia</b>	
<b>DEFATICAMENTO</b>						<b>05:00</b>
13	100	05:00	65-75%	01:00:19	Defaticamento	Fine: 01:06:07

LEZIONE N.26  
SCHOOL



N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	98	03:00	65-75%	00:00:00	Riscaldamento	<b>13:00</b>
2	105	05:00	65-75%	00:03:30	Riscaldamento con incursioni in piedi	Fine: 00:08:30
3	114	01:00	65-75%	00:09:03	Riscaldamento	
		<b>01:30</b>	65-75%	00:09:58	<b>Riscaldamento Gamba DX</b>	
		01:00	65-75%	00:11:30	Recupero	
		<b>01:30</b>	65-75%	00:12:30	<b>Riscaldamento Gamba DX</b>	Fine 00:13:51
<b>SFR-PIANURA</b>						<b>10:00</b>
4	45	05:30	75-85%	00:14:30	<b>SFR 1</b>	Fine: 00:20:00
	120	01:00	65-75%	00:20:20	Recupero	
	45	03:30	75-85%	00:21:38	<b>SFR 2</b>	Fine: 00:25:00
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>16:40</b>
5	114	02:50	65-75%	00:25:12	Recupero	Fine: 00:28:00
6	55	02:30	70-80%	00:28:17	SFRD	
		03:30	85- <b>91%</b>	00:30:54	SFRD Sui Pedali a soglia (alla fine)	Fine 00:34:30
7	72	<b>06:30</b>	<b>&gt;91%</b>	00:34:34	SFRD oltre soglia	
		01:20	85- <b>91%</b>	00:40:59	SFRD oltre soglia	Fine 00:42:13
<b>SFR</b>						<b>08:30</b>
8	108	02:30	75-85%	00:42:50	Recupero	Fine 00:45:13
9	45	05:00	75-85%	00:45:44	SFR	
		01:00	85- <b>91%</b>	00:50:44	SFR Sui Pedali a soglia (alla fine)	Fine 00:51:48
<b>FALSOPIANO OLTRE SOGLIA</b>						<b>04:00</b>
10	85	<b>03:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:51:53	Falso Piano oltre soglia	Fine: 00:55:06
11	100	<b>01:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:55:20	Falso Piano oltre soglia	Fine: 00:56:20
<b>AGILITA'</b>						<b>06:20</b>
12	120	04:00	70-80%	00:56:40	Pianura in Agilità	Fine: 01:00:30
13	110	02:20	75-85%	01:00:57	Su e giù sui pedali	Fine: 01:03:10
<b>DEFATICAMENTO</b>						<b>03:00</b>
14	100	03:00	65-75%	01:03:15	Defaticamento	Fine: 01:06:42

**LEZIONE N.27**  
**SCHOOL**

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	105/110/115	07:00	65-75%	00:00:00	Riscaldamento	<b>13:00</b>
2	114	06:00	75-80%	00:07:00	Riscaldamento Con Incursioni In Piedi e 3 Fartlek Più Resistenza	Fine 00:13:38
<b>SFR</b>						<b>07:30</b>
3	45	04:15	75-85%	00:14:15	SFR 1	Fine 00:21:45
		01:00	75-85%	00:18:30	<b>SFR Gamba DX</b>	
		01:15	75-85%	00:19:30	SFR 2	
		01:00	75-85%	00:20:45	<b>SFR Gamba SX</b>	
<b>FALSO PIANO</b>						<b>06:20</b>
4	72	03:20	>85%	00:22:15	Falsopiano	Fine 00:28:50
		<b>03:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:25:50	<b>Falso Piano oltre soglia</b>	
<b>SFR</b>						<b>09:30</b>
5	100	03:30	65-75%	00:29:20	Recupero	Fine: 00:32:54
6	45	01:00	75-85%	00:33:22	SFR	Fine 00:39:22
		01:00	75-85%	00:34:22	<b>SFR Gamba SX</b>	
		02:00	75-85%	00:35:22	SFR	
		01:00	75-85%	00:37:22	<b>SFR Gamba DX</b>	
		01:00	75-85%	00:38:22	SFR	
<b>SFRD A SOGLIA</b>						<b>06:30</b>
7	72	02:30	85- <b>91%</b>	00:40:05	SFRD a soglia (alla fine)	Fine 00:46:32
		<b>04:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:42:35	SFRD oltre soglia	
<b>SFR</b>						<b>04:50</b>
8	110	02:30	65-75%	00:46:58	Recupero	Fine: 00:49:32
9	42	02:20	82-85%	00:49:52	SFR	Fine: 00:52:20
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>10:00</b>
10	70	05:00	85- <b>91%</b>	00:52:34	SFRD a soglia (alla fine)	Fine 01:02:18
		<b>05:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:57:33	SFRD oltre soglia	
<b>SFR</b>						<b>11:30</b>
11	110	04:15	75-80%	01:03:08	Recupero	Fine: 01:07:24
12	42	07:15	75-85%	01:07:40	SFR	Fine: 01:14:40
<b>DEFATICAMENTO</b>						<b>03:00</b>
13	100	03:00	65-75%	01:14:59	Defaticamento	Fine: 01:17:52

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

**LEZIONE N.29**  
**SCHOOL**



N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	110	06:00	65-75%	00:00:00	Riscaldamento Con Incursioni In Piedi	<b>11:40</b>
2	115	05:40	75-80%	00:06:00	Riscaldamento in piedi con aumenti di cadenza di 15"	Fine: 00:11:23
<b>SFR</b>						<b>07:00</b>
3	45	07:00	75-85%	00:11:43	SFR	Fine: 00:18:43
<b>PIANURA</b>						<b>04:40</b>
4	120	04:40	85-91%	00:19:02	Recupero e adattamento a soglia alla fine	Fine: 00:23:39
<b>SOGLIA ANAEROBICA</b>						<b>12:00</b>
5	70	<b>08:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:23:58	<b>SFRD oltre soglia</b>	Fine: 00:32:10
6	105	04:00	75-85%	00:32:37	Recupero	Fine: 00:36:33
<b>SFR</b>						<b>06:10</b>
7	45	01:40	75-85%	00:36:50	SFR	Fine 00:41:00
		01:00	75-85%	00:38:30	<b>SFR Gamba DX</b>	
		00:30	75-85%	00:39:30	SFR	
		01:00	75-85%	00:40:00	<b>SFR Gamba SX</b>	
8	50	02:00	75-85%	00:41:18	SFR Con Aumento di Resistenza	Fine 00:43:14
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>09:10</b>
9	55	02:30	85-91%	00:43:32	SFRD Sui Pedali a soglia (alla fine)	Fine: 00:46:09
10	62	<b>06:40</b>	<b>&gt;91%</b>	00:46:30	<b>SFRD oltre soglia</b>	Fine: 00:53:10
<b>PIANURA</b>						<b>06:30</b>
11	100	03:30	65-75%	00:53:19	Recupero	Fine: 00:59:56
12	118	03:00	85-91%	00:56:50	Adattamento pianura a soglia (alla fine)	Fine: 00:59:56
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>06:00</b>
13	80	03:00	85-91%	01:00:00	SFRD a soglia (alla fine)	Fine 01:06:00
		<b>03:00</b>	<b>&gt;91%</b>	01:03:00	<b>SFRD oltre soglia</b>	
<b>PIANURA</b>						<b>06:00</b>
14	105	01:40	75%	01:06:15	Recupero + Res. Fino a 85%	Fine 01:12.22
15	110	01:20	80%	01:07:55	Pianura + resistenza	
16	115	01:40	83%	01:09:14	Pianura + resistenza	
17	120	01:20	85%	01:10:55	Pianura + resistenza	
<b>FALSOPIANO</b>						<b>04:50</b>
18	90	01:20	85-91%	01:12:41	Falsopiano a soglia (alla fine)	Fine 01:17:40
		<b>03:30</b>	<b>&gt;91%</b>	01:14:00	<b>Falsopiano sopra soglia</b>	
<b>DEFATICAMENTO</b>						<b>05:00</b>
19	105	05:00	65-75%	01:18:00	Defaticamento	Fine 01:22:34

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	105	06:40	65-75%	00:00:00	Riscaldamento Con Incursioni In Piedi	<b>14:40</b>
2	110	01:00	65-75%	00:06:52	Riscaldamento	Fine 00:14:32
		02:00	75-80%	00:07:52	<b>Riscaldamento DX+SX 1" alternato</b>	
		02:00	75-80%	00:09:52	<b>Riscaldamento DX+SX 1" alternato</b>	
		01:00	75-80%	00:11:52	Riscaldamento	
		01:00	75-80%	00:12:52	Riscaldamento	
		01:00	75-80%	00:13:52	Riscaldamento	
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>12:50</b>
3	50	02:00	75-85%	00:14:45	SFR	Fine 00:19:36
		02:50	80- <b>91%</b>	00:16:45	SFR Sui Pedali a soglia	
4	70	<b>02:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:20:02	SFRD	Fine 00:28:02
		<b>00:10</b>	<b>&lt;95%</b>	00:22:02	<b>SFRD Sui Pedali sopra soglia</b>	
		<b>01:50</b>	<b>&gt;91%</b>	00:22:12	SFRD	
		<b>00:30</b>	<b>&lt;95%</b>	00:24:02	<b>SFRD Sui Pedali sopra soglia</b>	
		<b>01:40</b>	<b>&gt;91%</b>	00:24:32	SFRD	
		<b>00:30</b>	<b>&lt;95%</b>	00:26:12	<b>SFRD Sui Pedali sopra soglia</b>	
		<b>00:30</b>	<b>&gt;91%</b>	00:26:42	SFRD	
		<b>00:15</b>	<b>&lt;95%</b>	00:27:12	<b>SFRD Sui Pedali sopra soglia</b>	
		<b>00:35</b>	<b>&gt;91%</b>	00:27:30	SFRD	
<b>PIANURA</b>						<b>05:45</b>
5	110	05:45	75-80%	00:28:24	Recupero	Fine 00:34:10
<b>SFR</b>						<b>06:35</b>
6	45	01:45	75-85%	00:34:30	SFR	Fine 00:41:05
		01:15	75-85%	00:36:15	<b>SFR Gamba SX</b>	
		01:00	75-85%	00:37:30	SFR	
		01:15	75-85%	00:38:30	<b>SFR Gamba DX</b>	
		01:20	75-85%	00:39:45	SFR	
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>18:00</b>
7	114	02:30	75-85%	00:41:16	Recupero e adattamento	Fine 00:47:15
	57	01:00	75- <b>91%</b>	00:43:45	SFRD a soglia (alla fine)	
		02:00	85- <b>91%</b>	00:44:45	SFRD Sui Pedali a soglia (alla fine)	
		00:30	<b>91%</b>	00:46:45	SFRD a soglia (alla fine)	
8	63	<b>03:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:47:31	SFRD sopra soglia	Fine 00:50:32
9	80	<b>03:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:50:49	SFRD sopra soglia	Fine 00:53:50
10	63	<b>03:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:54:04	SFRD sopra soglia	Fine 00:57:04
11	80	<b>03:00</b>	<b>&gt;91%</b>	00:57:19	SFRD sopra soglia	Fine 01:00:20
<b>COLLINA + OLTRE SOGLIA</b>						<b>18:50</b>
12	108	03:00	70-80%	01:00.44	Recupero	Fine 01:03:42
13	95	04:00	80-85%	01:04:01	Step 1 + Resistenza	Fine 01:08:04
14	90	01:30	83-88%	01:08:11	Step 2 + Resistenza	
15	85	02:30	88- <b>91%</b>	01:09:41	Step 3 + Resistenza	
		00:30	88- <b>91%</b>	01:12:10	Step 4 In Piedi	
		00:10	88- <b>91%</b>	01:12:30	Step 5	

16	68	00:30	88- <b>91%</b>	01:12:50	Step 6 In Piedi	Fine 01:13:20
		<b>06:40</b>	<b>&gt;91%</b>	01:13:53	Sopra Soglia	Fine 01:19:35

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

17 | 100 | 03:00 | 65-75% | 01:19:53 | Defaticamento

Fine 01:23:25



**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>						<b>06:20</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**

**LEZIONE N.32**  
**SCHOOL**

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	102	08:40	65-75%	00:00:00	Riscaldamento	<b>17:10</b>
2	110	01:30	70-80%	00:09:16	Riscaldamento	Fine 00:14:45
		01:30	70-80%	00:10:44	<b>Riscaldamento Gamba DX</b>	
		01:00	70-80%	00:12:13	Riscaldamento	
		01:30	70-80%	00:13:13	<b>Riscaldamento Gamba SX</b>	
3	118	03:00	70-80%	00:14:55	Riscaldamento Con Incursioni In Piedi	Fine 00:17:58
<b>SFR</b>						<b>04:00</b>
4	48	04:00	80- <b>91%</b>	00:18:22	SFR a soglia	Fine 00:22:24
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>07:30</b>
5	66	00:30	<b>&gt;91%</b>	00:22:39	SFRD Sui Pedali	Fine 00:30:08
		05:00	<b>&gt;91%</b>	00:23:10	SFRD Con Incursioni In Piedi Di 20/30"	
		02:00	85- <b>91%</b>	00:28:10	SFRD	
<b>PIANURA</b>						<b>03:00</b>
6	115	01:00	70-80%	00:30:18	Recupero e agilit�	Fine 00:33:19
		02:00	85- <b>&gt;91%</b>	00:31:18	Pianura + resistenza con Incursioni in Piedi	
<b>SFRD OLTRE SOGLIA</b>						<b>05:00</b>
7	70	01:00	<b>&gt;91%</b>	00:33:45	SFRD	Fine 00:38:45
		04:00	<b>&gt;91%</b>	00:34:45	SFRD Sui Pedali	
<b>SFRD</b>						<b>05:30</b>
8	110	02:30	75-85%	00:39:00	Recupero	Fine 00:44:23
	55	03:00	80- <b>91%</b>	00:41:30	SFRD a soglia	
<b>SFRD</b>						<b>07:20</b>
9	80	03:50	<b>&gt;91%</b>	00:44:52	SFRD	Fine 00:52:16
		02:30	<b>&gt;91%</b>	00:48:40	SFRD Sui Pedali	
		01:00	80-91%	00:51:10	SFRD	
<b>PIANURA</b>						<b>06:00</b>
10	120	03:00	75-85%	00:52:38	Pianura con cambi di resistenza	Fine 00:58:34
	60	01:00	80- <b>91%</b>	00:55:34	Pianura con cambi di resistenza	
	120	01:00	75-85%	00:56:34	Pianura con cambi di resistenza	
	60	01:00	80- <b>91%</b>	00:57:34	Pianura con cambi di resistenza	
<b>FALSOPIANO</b>						<b>07:00</b>
11	85	01:00	85- <b>91%</b>	00:58:59	Falsopiano a Soglia	Fine 01:06:02
		03:00	<b>&gt;91%</b>	01:00:00	Falsopiano seduto oltre soglia	
		00:30	<b>&gt;91%</b>	01:03:00	Falsopiano in piedi oltre soglia	
		00:30	<b>&gt;91%</b>	01:03:30	Falsopiano seduto oltre soglia	
		00:30	<b>&gt;91%</b>	01:04:00	Falsopiano in piedi oltre soglia	
		00:30	<b>&gt;91%</b>	01:04:30	Falsopiano seduto oltre soglia	
		00:30	<b>&gt;91%</b>	01:05:00	Falsopiano in piedi oltre soglia	
		00:30	<b>&gt;91%</b>	01:05:30	Falsopiano in piedi oltre soglia	
<b>SFR</b>						<b>11:20</b>
12	96	02:30	70-80%	01:06:21	Recupero	Fine: 01:08:49
13	40	04:30	80-85%	01:09:02	SFR Con Aumento di Resistenza	Fine: 01:13:35
14	120	01:00	75-85%	01:13:46	Recupero agilit�	Fine: 01:14:40

15	40	03:20	80-85%	01:14:50	SFR Con Aumento di Resistenza	Fine: 01:18:10
<b>DEFATICAMENTO</b>						<b>03:00</b>
16	105	03:00	65-75%	01:18:33	Defaticamento	Fine 01:22:03