

LEZIONE N.17
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 segui cadenza	Segui il ritmo
3	108	03:30	65-75%	00:09:30	Risc. c/incursioni in piedi	Fine: 00:13:00
FARTLEK + resistenza + cadenza						08:50
4	105	01:10	75-85%	00:13:18	Preparazione	Fine 00:17:30
		00:30	75-85%	00:14:31	Fartlek 1 + Resistenza	
		00:30	75-85%	00:15:00	Recupero	
		00:30	75-85%	00:15:28	Fartlek 2 + Resistenza	
		00:30	75-85%	00:16:03	Recupero 2	
		00:30	75-85%	00:16:30	Fartlek 3 + Resistenza	
		00:20	<85%	00:17:00	Recupero 3	
5	108	00:50	75-85%	00:17:53	Preparazione	Fine 00:22:45
	>108	00:30	75-85%	00:18:45	Fartlek 1 + Cadenza	
	108	00:30	75-85%	00:19:15	Recupero	
	>108	00:30	75-85%	00:19:45	Fartlek 2 + Cadenza	
	108	00:30	75-85%	00:20:15	Recupero 2	
	>108	00:30	75-85%	00:20:45	Fartlek 3 + Cadenza	
	108	00:30	75-85%	00:21:15	Recupero 3	
	>108	00:30	75-85%	00:21:45	Fartlek 4 + Cadenza	
	108	00:30	75-85%	00:22:15	Recupero 4	
LAVORO A SOGLIA 5x2 volte						33:45
6-7	110	01:30	79-80%	00:23:13	Adeguamento	Fine 00:38:00
		01:45	90-91%	00:24:40	A Soglia 1	
		01:00	79-80%	00:26:25	Recupero	
		01:45	90-91%	00:27:27	A Soglia 2	
		01:00	79-80%	00:29:10	Recupero 2	
		01:45	90-91%	00:30:10	A Soglia 3	
		01:00	79-80%	00:31:55	Recupero 3	
		01:45	90-91%	00:32:55	A Soglia 4	
		01:00	79-80%	00:34:40	Recupero 4	
		01:45	90-91%	00:35:40	A Soglia 5	
		00:30	79-80%	00:37:25	Recupero 5	
8-9-10	114	01:30	79-80%	00:38:37	Adeguamento	Fine 00:57:34
		01:30	90-91%	00:40:10	A Soglia 1	
		02:00	79-80%	00:42:10	Recupero	
		01:30	90-91%	00:43:40	A Soglia 2	
		02:00	79-80%	00:45:10	Recupero 2	
		01:30	90-91%	00:47:10	A Soglia 3	
		02:00	79-80%	00:48:40	Recupero 3	
		01:30	90-91%	00:50:40	A Soglia 4	
		02:00	79-80%	00:52:10	Recupero 4	
		01:30	90-91%	00:54:20	A Soglia 5	
		02:00	80-85%	00:55:50	Recupero 5	

DEFATICAMENTO						12:00
11	118	02:00	80%	00:57:58	Agilità	Fine 01:02:00
		02:00	85%	00:59:52	Agilità	
12	105	08:00	65-75%	01:03:01	Defaticamento	Fine 01:11:23

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	105	06:55	75-80%	00:00:00	Riscaldamento	15:15
2	108	01:20	75-80%	00:06:50	Riscaldamento	Fine 00:13:10
		02:00	75-80%	00:08:08	Riscaldamento Gamba DX	
		01:00	75-80%	00:10:10	Riscaldamento	
		02:00	75-80%	00:11:06	Riscaldamento Gamba SX	
3	110	02:00	75-80%	00:13:26	Risc. c/escursioni fuori sella	Fine 00:15:48
FARTLEK						09:30
4	108	01:00	80-85%	00:15:56	Preparazione	
		00:30	85%	00:16:52	Fartlek 1 + Resistenza	
		00:30	80%	00:17:23	Recupero	
		00:30	85%	00:17:53	Fartlek 2 + Resistenza	
		00:30	80%	00:18:21	Recupero 2	
		00:30	85%	00:18:57	Fartlek 3 + Resistenza	
		00:30	80%	00:19:30	Recupero 3	
		00:30	85%	00:20:00	Fartlek 4 + Resistenza	
		00:30	80%	00:20:30	Recupero 4	
		00:30	85%	00:21:00	Fartlek 5 + Resistenza	
		00:30	80%	00:21:30	Recupero 5	
5	110	00:30	80-85%	00:21:43	Adeguamento	Fine 00:25:16
	>110	00:30	85%	00:22:18	Fartlek 1 + Cadenza	
	108	00:30	80%	00:22:48	Recupero 1	
	>108	00:30	85%	00:23:18	Fartlek 2 + Cadenza	
	108	00:30	80%	00:23:48	Recupero 2	
	>108	00:30	85%	00:24:18	Fartlek 3 + Cadenza	
	108	00:30	80%	00:24:48	Recupero 3	
LAVORO A SOGLIA 5x2 volte						33:45
6-7	110	01:30	75%-85%	00:26:25	Adeguamento	Fine 00:41:02
		01:45	90- 91%	00:27:52	A Soglia 1 (1' da 87%-91% fuorisella)	
		01:00	85%	00:29:37	Recupero	
		01:45	90- 91%	00:30:34	A Soglia 2 (1' da 87%-91% fuorisella)	
		01:00	85%	00:32:20	Recupero 2	
		01:45	90- 91%	00:33:20	A Soglia 3 (1' da 87%-91% fuorisella)	
		01:00	85%	00:35:05	Recupero 3	
		01:45	90- 91%	00:36:05	A Soglia 4 (1' da 87%-91% fuorisella)	
		01:00	85%	00:37:50	Recupero 4	
		01:45	90- 91%	00:38:50	A Soglia 5 (1' da 87%-91% fuorisella)	
		00:30	75%	00:40:35	Recupero 5	
8-9-10	114	01:30	75%-85%	00:41:04	Adeguamento	
		01:30	90- 91%	00:42:34	A Soglia 1 progressione fino 120 RPM	
		02:00	79-80%	00:44:06	Recupero 1	
		01:30	90- 91%	00:46:04	A Soglia 2 progressione fino 120 RPM	
		02:00	79-80%	00:47:34	Recupero 2	
		01:30	90- 91%	00:49:35	A Soglia 3 progressione fino 120 RPM	

		02:00	79-80%	00:51:05	Recupero 3	Fine 01:00:40
		01:30	90- 91%	00:53:05	A Soglia 4 fartlek + Resistenza	
		02:00	79-80%	00:54:35	Recupero 4	
		01:30	90- 91%	00:56:35	A Soglia 5 fartlek + Resistenza	
		02:00	80%	00:58:05	Recupero 5	
DEFATICAMENTO						12:00
11	118	02:00	75%	01:01:56	Recupero	Fine 01:05:05
		02:00	75-85%	01:03:11	Agilità	
12	105	08:00	65-75%	01:05:47	Defaticamento	Fine 01:12:49

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	
00:30	85%	00:38:00	Fartlek seduto			
6-7-8	114	01:30	85- 91%	00:38:42	Fartlek seduto/in piedi per 30" 3x a soglia 7	Fine 00:51:58
		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)

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1-2	105	06:30	65-75%	00:00:00	Riscaldamento	13:00
3	110	06:30	65-75%	00:06:30	Riscaldamento	Segui ritmo
FARTLEK						09:00
4	110	02:00	80-85%	00:13:02	Preparazione	Fine 00:22:00
	>110	00:30	80-85%	00:15:00	Fartlek 1 + Cadenza fino 130 RPM	
	110	00:30	80-85%	00:15:30	Recupero	
	>110	00:30	80-85%	00:16:00	Fartlek 2 + Cadenza fino 130 RPM	
	110	00:30	80-85%	00:16:30	Recupero 2	
	>110	00:30	80-85%	00:17:00	Fartlek 3 + Cadenza fino 130 RPM	
	110	00:30	80-85%	00:17:30	Recupero 3	
	>110	00:30	80-85%	00:18:03	Fartlek 4 + Cadenza fino 130 RPM	
	110	00:30	80-85%	00:18:33	Recupero 4	
		00:30	80-85%	00:19:03	Fartlek 1 + Resistenza	
		00:30	80-85%	00:19:33	Recupero 1	
		00:30	80-85%	00:20:03	Fartlek 2 + Resistenza	
		00:30	80-85%	00:20:33	Recupero 2	
		00:30	80-85%	00:21:03	Fartlek 3 + Resistenza	
00:30		75-80%	00:21:33	Recupero 3		
SALITA						08:00
5	72	02:00	75-85%	00:22:01	Adeguamento	Fine 00:30:30
		00:45	83%	00:24:00	Salita Step di 45"	
		00:45	85%	00:24:45	Salita Step di 45"	
		01:00	83-85%	00:25:31	Stabilizzazione	
		01:00	75-85%	00:26:30	Gamba Dx	
		01:00	75-85%	00:27:30	Recupero	
		01:00	75-85%	00:28:30	Gamba Sx	
		00:30	75%	00:29:34	Recupero 2	
A SOGLIA 5x						12:40
6-7	115	02:10	80-85%	00:30:04	Adeguamento	Fine 00:42:42
		00:50	90-91%	00:32:15	A Soglia 1 + Resistenza	
		02:00	85%	00:33:05	Recupero	
		00:25	90-91%	00:35:05	A Soglia 2 + Resistenza	
		02:00	85%	00:35:30	Recupero 2	
		00:25	90-91%	00:37:30	A Soglia 3 + Resistenza	
		02:00	85%	00:37:55	Recupero 3	
		00:25	90-91%	00:39:55	A Soglia 4 + Resistenza	
		02:00	85%	00:40:20	Recupero 4	
00:25	90-91%	00:42:20	A Soglia 5 + Resistenza			
RECUPERO						03:00
8	100	03:00	85%	00:42:47	Recupero	Fine 00:45:49

A SOGLIA 5x						17:40
9	110	01:10	75-80%	00:46:16	Adeguamento	<p>Attenzione: le Bpm aumentano e diminuiscono da sole. Quindi è sufficiente seguire il ritmo per tutta la durata del lavoro.</p> <p>Fine 01:03:40</p>
	115	01:00	80-85%	00:47:16	Aumento 1 + Cadenza fino 120 RPM	
	120	01:30	85- 91%	00:48:16	A Soglia 1 + cadenza	
10	110	01:30	75-80%	00:49:46	Recupero 1	
	115	01:00	80-85%	00:51:15	Aumento 2 + Cadenza fino 120 RPM	
	120	01:00	85- 91%	00:52:15	A Soglia 2 + cadenza	
		02:00	75-80%	00:53:15	Recupero 2	
	115	01:00	80-85%	00:55:15	Aumento Resistenza	
11	110	01:00	85- 91%	00:56:15	A soglia 3 con - cadenza e + resis.	
	120	01:00	75-80%	00:57:15	Recupero 3	
	115	01:00	80-85%	00:58:15	Aumento Resistenza	
	110	01:00	85- 91%	00:59:15	A soglia 4 con - cadenza e + resis.	
01:00		80-85%	01:00:15	Recupero 4		
115	01:00	85%	01:01:15	Aumento Cadenza		
120	01:30	85- 91%	01:02:15	A Soglia 5 + cadenza		
INCURSIONI IN PIANURA						12:00
12	110	03:30	70-80%	01:03:40	Recupero	<p>Attenzione: le Bpm aumentano e diminuiscono da sole. Quindi è sufficiente seguire il ritmo</p> <p>Fine 01:15:40</p>
	110	01:30	80-85%	01:07:10	Aggiungo resist. incursioni in piedi 10"	
	130	01:00	85- 91%	01:08:40	Aumento Cadenza a soglia 1	
13	110	01:00	70-80%	01:09:40	Recupero 1	
	110	01:00	80-85%	01:10:40	Aggiungo resist. incursioni in piedi 10"	
	130	01:00	85- 91%	01:11:40	Aumento cadenza a soglia 2	
	110	01:00	70-80%	01:12:40	Recupero 2	
110	01:00	80-85%	01:13:40	Aggiungo resist. incursioni in piedi 10"		
130	01:00	85- 91%	01:14:40	Aumento cadenza a soglia 3		
DEFATICAMENTO						06:00
14	90	06:00	65-75%	01:15:55	Defaticamento	Fine 01:21:36

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

LEZIONE N.22
SCHOOL

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	105	07:00	65-75%	00:00:00	Riscald. c/incursioni In piedi	14:00
2	110	01:30	65-75%	00:07:11	Riscaldamento	Fine 00:14:05
		01:30	65-75%	00:08:44	Riscaldamento Gamba Dx	
		01:30	65-75%	00:10:15	Riscaldamento	
		01:30	65-75%	00:11:45	Riscaldamento Gamba Sx	
		01:00	65-75%	00:13:16	Riscaldamento	
SFR						05:30
3	48	05:30	75-85%	00:14:18	SFR	Fine 00:19:50
A SOGLIA 2X - OLTRE SOGLIA 2x						09:20
4-5	100	01:20	>85%	00:19:50	Adeguamento	Fine 00:28:57
	>100	00:40	85- 91%	00:21:10	Aumento resist. + cadenza a soglia 1	
	100	01:20	>85%	00:21:50	Recupero 1	
	>100	00:40	85- 91%	00:23:10	Aumento resist. + cadenza a soglia 2	
	100	01:20	>85%	00:23:50	Recupero 2	
	>100	00:40	85- 92%	00:25:10	Aumento resist. + cadenza oltre soglia 3	
	100	01:20	>85%	00:25:50	Recupero 3	
	>100	00:40	85- 93%	00:27:10	Aumento resist. + cadenza oltre soglia 4	
PIANURA CON SPRINT 3X2						18:20
6	105	03:40	75-85%	00:29:09	Recupero	Fine 00:32:50
7	108	01:50	>85%	00:33:13	Adeguamento	Fine 00:39:12
		00:15	>80%	00:35:00	Sprint 1	
		01:50	>80%	00:35:15	Recupero 1	
		00:10	>80%	00:37:10	Sprint 2	
		01:30	>80%	00:37:26	Recupero 2	
		00:10	>80%	00:39:00	Sprint 3	
8	110	02:30	>80%	00:39:35	Recupero	Fine 00:48:23
		00:15	>80%	00:41:59	Sprint 1	
		01:50	>80%	00:42:16	Recupero 1	
		00:10	>80%	00:44:05	Sprint 2	
		02:40	>80%	00:44:15	Recupero 2	
		00:10	>80%	00:46:55	Sprint 3	
		01:20	75-80%	00:47:05	Recupero 3	
OLTRE SOGLIA 4x						12:10
9	100	03:00	75-80%	00:48:27	Recupero	Fine 00:51:20
10	114	02:45	85- 90%	00:51:26	Adeguamento	Fine 00:58:02
		00:15	>91%	00:54:10	In Piedi 1 sopra soglia	
		02:45	90%	00:54:25	Recupero-adattamento	
		00:15	>91%	00:57:10	In Piedi 2 sopra soglia	
		00:40	90%	00:57:25	Recupero-adattamento	
11	120	01:00	>91%	00:58:16	Recupero-adattamento sopra soglia	Fine 01:00:40
		01:30	>91%	00:59:12	Recupero-adattamento sopra soglia	

A SOGLIA 2X						08:20
12	100	03:00	75-80%	01:00:02	Recupero	Fine 01:04:01
13	114	02:50	88-91%	01:04:15	A Soglia 1	Fine 01:07:10
14	120	02:30	88-91%	01:07:43	A Soglia 2	Fine 01:10:12
DEFATICAMENTO						04:00
15	96	04:00	65-75%	01:10:24	Defaticamento	Fine 01:14:14

LEZIONE N.23
SCHOOL



N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	108	09:00	65-75%	00:00:00	Riscald. c/incursioni in piedi	15:20
2	110	01:00	65-75%	00:09:08	Riscaldamento	Fine 00:15:35
		02:00	75-80%	00:10:10	Riscaldamento Gamba Dx	
		01:00	75-80%	00:12:10	Riscaldamento	
		02:00	75-80%	00:13:10	Riscaldamento Gamba Sx	
		00:20	75-80%	00:15:10	Riscaldamento	
FARTLEK						05:00
3	114	01:00	75-85%	00:15:42	Adeguamento	Fine 00:20:35
		00:30	75-85%	00:16:40	Aumento Resistenza 1	
		00:30	75-85%	00:17:10	Recupero 1	
		00:30	75-85%	00:17:40	Aumento Resistenza 2	
		00:30	75-85%	00:18:10	Recupero 2	
		00:30	75-85%	00:18:40	Aumento Resistenza 3	
		00:30	75-85%	00:19:10	Recupero 3	
		00:30	75-85%	00:19:40	Aumento Resistenza 4	
		00:30	75-85%	00:20:10	Recupero 4	
SFDR						06:50
4	54	01:00	75-80%	00:20:54	Adeguamento	Fine 00:27:40
		02:00	80/85- 91%	00:21:48	SFDR In Piedi 1 fino a 91%	
		01:00	88- 91%	00:23:50	SFDR Seduto 2 fino a 91%	
		01:30	80/85- 91%	00:24:50	SFDR In Piedi 2 fino a 91%	
		01:20	88- 91%	00:26:20	SFDR Seduto 2 fino a 91%	
A SOGLIA 2X - OLTRE SOGLIA 2x						11:25
5	96	01:00	80-85%	00:28:05	Adeguamento	Fine 00:31:15
		02:00	85- 91%	00:29:05	A soglia 1	
6	105	01:00	>85%	00:31:25	Adeguamento 2	Fine 00:37:20
		01:30	85- 91%	00:32:25	A soglia 2	
	115	00:30	>85%	00:34:00	Adeguamento 3	
		02:20	85-> 92%	00:34:30	Oltre soglia 3	
7	120	00:50	>85%	00:37:42	Adeguamento	Fine 00:40:15
		01:45	85-> 92%	00:38:30	Oltre soglia 4	
A SOGLIA 1X - OLTRE SOGLIA 4x (scendi fino al 85%)						18:00
8	100	04:00	75-85%	00:40:30	Recupero	Fine 00:44:39
9	115	01:30	80-85%	00:44:58	Adeguamento	Fine 00:48:00
		01:30	85- 91%	00:46:30	Ripetuta 1 a soglia	
10 11	120	00:30	85%	00:48:23	Recupero 1	Fine 00:48:00
		01:30	85-> 92%	00:48:55	Ripetuta 2 oltre soglia	
		00:30	85%	00:50:25	Recupero 2	
		01:30	85-> 92%	00:50:55	Ripetuta 3 oltre soglia	
		01:00	85%	00:52:25	Recupero 3	
		02:30	85-> 92%	00:53:25	Ripetuta 4 oltre soglia	
		01:00	85%	00:55:55	Recupero 4	

		02:30	88> 92%	00:56:55	Ripetuta 5 oltre soglia	Fine 00:59:30
RIPETUTE OLTRE SOGLIA 3X SUI PEDALI						12:00
12 13	96	03:00	75-80%	00:59:58	Recupero	Fine 01:12:15
		02:30	80-85%	01:02:58	Adeguamento	
		00:30	85- 91%	01:05:45	In Piedi 1 a soglia	
		02:00	85-90%	01:06:15	Recupero 1	
		00:30	85> 92%	01:08:15	In Piedi 2 oltre soglia	
		03:00	85-90%	01:08:45	Recupero 2	
		00:30	85> 92%	01:11:45	In Piedi 3 oltre soglia	
DEFATICAMENTO						04:00
14	100	04:00	70-80%	01:12:59	Defaticamento	Fine 01:16:54

LEZIONE N.24
SCHOOL

N. Trk	Rpm	Durata	% FC	Timer	Lavoro	Note/Durata
1	108	09:30	65-75%	00:00:00	Risc. con incursioni in piedi	16:00
2	110	06:30	75-80%	00:09:30	Risc. con incursioni in piedi	Fine 00:16:05
FARTLEK						16:00
3	114	00:45	80-85%	00:16:26	Adeguamento	Fine 00:21:05
		00:30	85-88%	00:17:05	Aumento Resistenza 1	
	>114	00:30	88- 91%	00:17:35	Aumento Cadenza 1 fino 130 RPM	
	114	00:30	85%	00:18:05	Recupero 1	
		00:30	85-88%	00:18:35	Aumento Resistenza 2	
	>114	00:30	88- 91%	00:19:05	Aumento Cadenza 2 fino 130 RPM	
	114	00:30	85%	00:19:35	Recupero 2	
00:30		85-88%	00:20:05	Aumento Resistenza 3		
>114	00:30	88- 91%	00:20:35	Aumento Cadenza 3 fino a 130 RPM		
4	105	01:00	85%	00:21:22	Recupero	Fine 00:26:30
		01:15	85-88%	00:22:16	Aumento Resistenza 1	
	>105	00:20	85- 92%	00:23:30	Aumento Cadenza 1 fino 120 RPM	
	105	00:30	85%	00:23:50	Recupero 1	
		00:30	85-88%	00:24:20	Aumento Resistenza 2	
>105	00:30	85- 92%	00:24:50	Aumento Cadenza 2 fino a 120 RPM		
105	01:10	80%	00:25:20	Recupero 2		
5	115	01:00	80%	00:26:43	Pianura	Fine 00:32:49
		01:00	82%	00:27:43	Pianura	
		01:00	85%	00:28:43	Pianura	
	>115	00:30	85- 91%	00:29:43	Aumento Resistenza alta a soglia	
	115	00:30	83-84%	00:30:15	Pianura	
		01:30	83-84%	00:30:45	Pianura	
>115	00:30	90- 93%	00:32:15	Aumento Resistenza alta oltre soglia		
RIPETUTE LUNGHE OLTRE SOGLIA 3x						11:45
6	100	03:00	75-85%	00:33:14	Recupero	Fine 00:36:25
7	118	03:00	>92%	00:36:58	Ripetuta lunga 1 sino a oltre soglia	Fine 00:45:45
		01:00	85%	00:40:00	Recupero 1	
		01:50	>93%	00:41:00	Ripetuta lunga 2 sino a oltre soglia	
		00:40	85%	00:42:50	Recupero 2	
		02:15	>94%	00:43:30	Ripetuta lunga 3 sino a oltre soglia	
RIPETUTE OLTRE SOGLIA SUI PEDALI 2x						06:00
8	96	02:30	85%	00:46:08	Recupero - adeguamento	Fine 00:52:08
		00:20	>91%	00:48:38	In piedi 1	
		02:50	85%	00:49:00	Recupero 1	
		00:20	>91%	00:50:50	In piedi 2	
PIANURA						08:00
9	100	02:00	75-85%	00:52:27	Recupero falsopiano	Fine 00:54:22
10	120	02:00	>91%	00:54:46	Fartlek 20" seduto-20" in piedi oltre soglia	Fine 01:00:54
		04:00	85-90%	00:56:46	Pianura	

SPRINT MASSIMA RESISTENZA 2X						02:00
11	114	00:50	80-85%	01:01:05	Recupero / Adeguamento	Fine 01:03:10
		00:10	>85%	01:01:55	Sprint 1 massima resist.	
		00:50	85	01:02:05	Recupero 1	
		00:10	>85%	01:03:00	Sprint 2 massima resist.	
FARTLEK SUI PEDALI A SOGLIA 4X OLTRE SOGLIA 4X						09:55
12	100	02:30	75-85%	01:03:37	Recupero	Fine 01:06:00
13	110	01:20	75-85%	01:06:45	Adeguamento	Fine 01:14:37
		00:20	88-91%	01:07:55	Fartlek sui Pedali a soglia 1	
		00:20	88%%	01:08:15	Recupero 1	
		00:20	88-91%	01:08:35	Fartlek sui Pedali a soglia 2	
		00:20	88%%	01:08:55	Recupero 2	
		00:20	88-91%	01:09:15	Fartlek sui Pedali a soglia 3	
		00:20	88%%	01:09:35	Recupero 3	
		00:45	88-91%	01:09:55	Fartlek sui Pedali a soglia 4	
		00:20	88%%	01:10:40	Recupero 4	
		00:20	88>92%	01:11:00	Fartlek sui Pedali oltre soglia 1	
		00:20	88%%	01:11:20	Recupero 5	
		00:20	88>92%	01:11:40	Fartlek sui Pedali oltre soglia 2	
		00:20	88%%	01:12:00	Recupero 6	
		00:20	88>92%	01:12:17	Fartlek sui Pedali oltre soglia 3	
		00:20	88%%	01:12:40	Recupero 5	
		01:00	88>92%	01:13:00	Fartlek sui Pedali oltre soglia 4	
00:40	85%	01:14:00	Recupero			
DEFATICAMENTO						04:00
14	105	04:00	65-75%	01:15:11	Defaticamento	Fine 01:19:30