

Agonismo CICLISMO – PRIMO MODULO DI QUATTRO

Allenamento per il sistema nervoso più forza – coordinazione intra e infra-muscolare basato sulla cadenza

Prime due settimane – Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

INDICAZIONI FISSE:

- RAPPORTI AGILI E CADENZA 70<CAD>90 cicli. Per aumentare la frequenza cardiaca prediligere la cadenza ai rapporti

10 minuti Fc 65%<BPM>75% Cadenza 70<CAD>80 cicli

Ripetere **2-4 volte (rapporti agili):**

- 6' FC **70%**<BPM>75% CAD 70<CAD>80 cicli
 - 9' FC **75%**<BPM>80% CAD 75<CAD>85 cicli
 - 3' FC **80%**<BPM>85% CAD 80 <CAD>90 cicli
 - 9' FC **75%**<BPM>80% CAD 75<CAD>85 cicli
 - 3' FC **75%**<BPM>80% CAD 75<CAD>85 cicli
-

Almeno 5 minuti defaticamento



Agonismo Ciclismo– SECONDO MODULO DI QUATTRO

TRE SETTIMANE alternando gli allenamenti a distanza di **TRE GIORNI** (un giorno di lavoro e due di riposo)

INDICAZIONI FISSE:

RAPPORTI AGILI E CADENZA 70<CAD>90 cicli. Per aumentare la frequenza cardiaca prediligere la cadenza ai rapporti

Primo giorno di due:

Riscaldamento:

10 minuti FC 65%<BPM>75%

RIPETERE 1-3 volte (mantieni rapporto aumenta cadenza fino a quando è possibile – agilità)

5000 metri FC 70%<BPM>75% CAD 70<CAD>80 cicli

3500 metri FC 75%<BPM>80% CAD 75<CAD>85 cicli

2500 metri FC 78%<BPM>83% CAD 80<CAD>90 cicli

1500 metri FC 80%<BPM>85% CAD 85<CAD>95 cicli

500 metri FC BPM<85% CAD<90 cicli

Recupero: 180 secondi o fino a steady state

Defaticamento almeno 15 minuti a piacere

SECONDO giorno di due:

Riscaldamento:

10 minuti FC 65%<BPM>75% CAD 70<CAD>80 cicli

RIPETERE 4 – 6 volte

5000 metri FC 70%<BPM>75% CAD 75<CAD>85 cicli

Recupero: 90 – 120 secondi o fino a steady state



Defaticamento almeno 5 minuti a piacere

Agonismo CICLISMO – TERZO MODULO DI QUATTRO

TRE SETTIMANE alternando gli allenamenti a distanza di **TRE GIORNI** (un giorno di lavoro e due di riposo)

INDICAZIONI FISSE:

RAPPORTI AGILI E CADENZA 70<CAD>90 cicli. Per aumentare la frequenza cardiaca prediligere la cadenza ai rapporti

Primo giorno di due:

Riscaldamento: 10 minuti FC 65%<BPM>75%

RIPETERE 1-3 volte (mantieni rapporto aumenta cadenza fino a quando è possibile – agilità)

5000 metri FC 70%<BPM>75% CAD 70<CAD>80 cicli

3500 metri FC 75%<BPM>80% CAD 75<CAD>85 cicli

2500 metri FC 78%<BPM>83% CAD 80<CAD>90 cicli

1500 metri FC 80%<BPM>85% CAD 85<CAD>95 cicli

500 metri FC BPM<85% CAD<90 cicli (**HAI FATTO LA VISITA MEDICA?**)

2500 metri FC 80%<BPM>85% CAD 85<CAD>95 cicli

3500 metri FC 78%<BPM>83% CAD 80<CAD>90 cicli

Defaticamento almeno 15 minuti a piacere

SECONDO giorno di due:

Riscaldamento: 10 minuti FC 65%<BPM>75%

RIPETERE 3 – 5 volte

9000 metri (75%<BPM>85%) CAD 85<CAD>95 cicli

1000 metri(70%<BPM>75%) CAD 70<CAD>85 cicli

Recupero: 60 – 90 secondi o fino a steady state



Defaticamento almeno 15 minuti a piacere

Agonismo CICLISMO – QUARTO MODULO DI QUATTRO

TRE SETTIMANE alternando gli allenamenti a distanza di TRE GIORNI (un giorno di lavoro e due di riposo)

INDICAZIONI FISSE:

RAPPORTI AGILI E CADENZA 70<CAD>90 cicli. Per aumentare la frequenza cardiaca prediligere la cadenza ai rapporti

Primo giorno di due:

Riscaldamento:

Riscaldamento: 10 minuti FC 65%<BPM>75%

RIPETERE 1-3 volte

5000 metri FC 75%<BPM>80% CAD 70<CAD>80 cicli

3500 metri FC 80%<BPM>85% CAD 75<CAD>85 cicli

1000 metri FC 85%<BPM>88% CAD 80<CAD>90 cicli (HAI FATTO LA VISITA MEDICA?)

400 metri FC 88%<BPM>93% CAD 85<CAD>95 cicli

100 metri allungo (esaurimento delle forze)

Recupero: 180 secondi o fino a steady state

Defaticamento almeno 15 minuti a piacere

SECONDO giorno di due:

Riscaldamento:

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

1x 25 Km a piacere (prendere il tempo e la FC Media)

SCARICO: 1 settimana inserire attività alternative o riposo totale