

Voglio pedalare i miei primi chilometri AGONISMO– PRIMO  
MODULO DI QUATTRO

– PRIMO MODULO DI QUATTRO

**Prime due settimane** – Allenamento da ripetere tassativamente  
ogni due giorni –

N.B.: questi allenamenti possono essere eseguiti anche su  
cyclette e su spinbike

**INDICAZIONI:** ripetere le fasi “1” e “2” iniziando con una sola  
volta (venti minuti di lavoro) per arrivare alla fine delle due  
settimane a tre ripetizioni (quaranta o sessanta minuti)

1) 15 minuti: Frequenza cardiaca: 70%<BPM>75%

Cadenza di pedalata: 70<CAD>80 cicli al minuto

Rapporti: agili

2) 5 minuti defaticamento

---

Voglio pedalare i miei primi chilometri AGONISMO – SECONDO  
MODULO DI QUATTRO

## **DUE SETTIMANE**

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

N.B.: questi allenamenti possono essere eseguiti anche su  
cyclette e su spinbike

### **INDICAZIONI FISSE:**

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

Allenamento:

10 minuti: Frequenza cardiaca: 60%<BPM>70%

---

Ripetere 4 volte:

- 7 minuti frequenza cardiaca **70%**<BPM>75%
  - 3 minuti frequenza cardiaca **75%**<BPM>80%
  - 1 minuto defaticamento
- 

Defaticamento: 10 minuti a piacere

Voglio pedalare i miei primi chilometri AGONISMO – TERZO  
MODULO DI QUATTRO

## **DUE SETTIMANE**

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

N.B.: questi allenamenti possono essere eseguiti anche su  
cyclette e su spinbike

### **INDICAZIONI FISSE:**

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

10 minuti: Frequenza cardiaca: 60%<BPM>70%

---

### **Ripetere 3-6 volte:**

- 6 minuti FC **70%**<BPM>75%)
  - 9 minuti FC **75%**<BPM>80%)
  - 3 minuti FC **80%**<BPM>85%)
  - 120 secondi recupero
- 

10 minuti: Frequenza cardiaca: 60%<BPM>70%

Voglio pedalare i miei primi chilometri AGONISMO – QUARTO  
MODULO DI QUATTRO

## **DUE SETTIMANE**

N.B.: questi allenamenti possono essere eseguiti anche su  
cyclette e su spinbike

**INDICAZIONI FISSE: RAPPORTI AGILI E CADENZA 70<CAD>80 cicli**

Allenamento:

10 minuti: Frequenza cardiaca: 60%<BPM>70%

-----

Ripetere **2-4 volte**:

- 6 Minuti Fc **70%**<BPM>75%
  - 9 minuti Minuti Fc **75%**<BPM>80%
  - 3 Minuti Fc **80%**<BPM>85%
  - 9 Minuti Fc **75%**<BPM>80%
  - 6 Minuti Fc **70%**<BPM>75%
- 

Defaticamento: 10 minuti a piacere

---

**SCARICO: 1 settimana inserire attività alternative o riposo totale**