

Voglio iniziare a pedalare – 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: 60%<BPM>70%

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

Rapporti: agili

2) 5 minuti defaticamento

---



**NUTRAINING**  
**SYSTEM**

Voglio iniziare a pedalare – 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>80 cicli**

Allenamento:

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

---

Ripetere 4 volte:

- 8 minuti frequenza cardiaca **65%**<BPM>75%
  - 2 minuti frequenza cardiaca **60%**<BPM>70%
- 

Defaticamento: 10 minuti a piacere



**NUTRAINING**  
**SYSTEM**

Voglio iniziare a pedalare – 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>80 cicli**

Allenamento:

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

---

Ripetere 3-4 volte:

- 10 minuti frequenza cardiaca **70%**<BPM>75%
  - 2 minuti frequenza cardiaca **65%**<BPM>70%
- 

Defaticamento: 10 minuti a piacere



**NUTRAINING  
SYSTEM**

Voglio iniziare a pedalare – 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 3-4 volte:

- 15 minuti frequenza cardiaca **70%<BPM>75%**
  - 3 minuti frequenza cardiaca **65%<BPM>70%**
- 

Defaticamento: 10 minuti a piacere

---

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