



**NUTRAINING
SYSTEM**

Agonismo – PRIMO MODULO DI QUATTRO

Prime due settimane – Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

INDICAZIONI DI BASE: Prediligere rapporti agile e cadenza di circa 75<CAD>90 Cicli. Allenamenti adatti sia alla salita sia alla pianura

PROGRAMMA ANCHE PER SPINBIKE E RULLI INTERATTIVI E NON.

10000 m riscaldamento/condizionamento (65%<BPM>75%)

Ripetere **2-4 volte**:

- 3000 m (**70%**<BPM>75%)
 - 4000 m (**75%**<BPM>80%)
 - 2000 m(**80%**<BPM>85%)
 - 4000 m(**75%**<BPM>80%)
 - 3000 m (**70%**<BPM>75%)
-

Almeno 5 minuti defaticamento



**NUTRAINING
SYSTEM**

Agonismo – SECONDO MODULO DI QUATTRO

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

Primo giorno di due:

Riscaldamento:

10000 m riscaldamento/condizionamento (65%<BPM>75%)

RIPETERE 1-3 volte

3000 metri (70%<BPM>75%)

2500 metri (75%<BPM>80%)

2000 metri (78%<BPM>83%)

1500 metri (80%<BPM>85%)

1000 metri (BPM<85%) (**HAI FATTO LA VISITA MEDICA?**)

Recupero: fino a steady state o max 180 secondi

Defaticamento almeno 5000 m a piacere

SECONDO giorno di due:

Riscaldamento:

10000 m riscaldamento/condizionamento (65%<BPM>75%)

RIPETERE 3 – 5 volte

5000 metri 75%<BPM>85% FCMAX

Recupero: fino a steady state o max 180 secondi

Defaticamento almeno 5000 m a piacere



**NUTRAINING
SYSTEM**

Agonismo – TERZO MODULO DI QUATTRO

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

Primo giorno di due:

Riscaldamento:

10000 m riscaldamento/condizionamento(65%<BPM>75%)

RIPETERE 1-3 volte

4000 metri (70%<BPM>75%)

3500 metri (75%<BPM>80%)

2500 metri (78%<BPM>83%)

2000 metri (80%<BPM>85%)

1500 metri (BPM<85%) **(HAI FATTO LA VISITA MEDICA?)**

2000 metri (80%<BPM>85%)

2500 metri (75%<BPM>80%)

Recupero: 180 secondi o fino a steady state

Defaticamento almeno 5 minuti a piacere

SECONDO giorno di due:

Riscaldamento:

10000 m riscaldamento/condizionamento(65%<BPM>75%)

RIPETERE 4 – 6 volte

4500 metri (80%<BPM>90%) in progressione **HAI FATTO LA VISITA MEDICA?**

500 metri(70%<BPM>75%)

Recupero: 60 – 90 secondi o fino a steady state

Defaticamento almeno 5000 m a piacere



**NUTRAINING
SYSTEM**

Agonismo – QUARTO MODULO DI QUATTRO

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

Primo giorno di due:

Riscaldamento:

10000 m riscaldamento/condizionamento(65%<BPM>75%)

RIPETERE 1-3 volte

4000 metri (75%<BPM>80%)

3500 metri (80%<BPM>85%)

2500 metri (85%<BPM>88%) NON ESEGUIRE SENZA AVER PRIMA FATTO LA VISITA MEDICA AGONISTICA

1000 metri (88%<BPM>93%) NON ESEGUIRE SENZA AVER PRIMA FATTO LA VISITA MEDICA AGONISTICA

300 metri SCATTO NON ESEGUIRE SENZA AVER PRIMA FATTO LA VISITA MEDICA AGONISTICA

Recupero: fino a steady state – max 180 secondi

Defaticamento almeno 5 minuti a piacere

SECONDO giorno di due:

Uscita a piacere di scarico

SCARICO: 1 settimana inserire attività alternative o riposo totale