

30-06 novembre

lunedì
30

ALLENAMENTO

minuti percorso
120 Vico di Fassa
- Passo di Costalunga

km
42

km/h media
21

bici da corsa
 MTB
 da solo
 gruppo

QUALITÀ LAVORO

lavoro di: recupero resistenza potenza SFR velocità forza

n° ripetute metri km sec min

8 1:30

compagni

RECUPERO
 metri min sec

2

RAPPORTO

davanti pedalate al min
53 52 50 39 38 36

65

dietro
11 12 13 14 15 16 17

CARDIO

media
155

1h dopo
17

65

mattina
50

pressione
130/80

CONDIZIONI ESTERNE

terreno
 pianura salita mosso strada fuori strada

vento
 nessuno medio forte contro a favore

note

condizione gambe
 fresche giuste stanche doloranti

martedì
01

minuti percorso
120 Cavalese - Moena - Canazei - Passo Pordoi

km
50

km/h media
25

bici da corsa
 MTB
 da solo
 gruppo

lavoro di: recupero resistenza potenza SFR velocità forza

n° ripetute metri km sec min

compagni
Franci, Abe, Lollo

RECUPERO
 metri min sec

davanti pedalate al min
53 52 50 39 38 36

75

dietro
11 12 13 14 15 16 17

media
150

1h dopo
70

75

mattina
57

pressione
130/80

terreno
 pianura salita mosso strada fuori strada

vento
 nessuno medio forte contro a favore

note

condizione gambe
 fresche giuste stanche doloranti

mercoledì
02

minuti percorso

km

km/h media

bici da corsa
 MTB
 da solo
 gruppo

lavoro di: recupero resistenza potenza SFR velocità forza

n° ripetute metri km sec min

compagni

RECUPERO
 metri min sec

davanti pedalate al min
53 52 50 39 38 36

max

dietro
11 12 13 14 15 16 17

media
max

1h dopo
/

mattina
/

pressione
/

terreno
 pianura salita mosso strada fuori strada

vento
 nessuno medio forte contro a favore

note

condizione gambe
 fresche giuste stanche doloranti

giovedì
03

minuti percorso

km

km/h media

bici da corsa
 MTB
 da solo
 gruppo

lavoro di: recupero resistenza potenza SFR velocità forza

n° ripetute metri km sec min

compagni

RECUPERO
 metri min sec

davanti pedalate al min
53 52 50 39 38 36

max

dietro
11 12 13 14 15 16 17

media
max

1h dopo
/

mattina
/

pressione
/

terreno
 pianura salita mosso strada fuori strada

vento
 nessuno medio forte contro a favore

note

condizione gambe
 fresche giuste stanche doloranti

settimana di
 carico
 scarico

01 novembre



30-06 dicembre

venerdì
04

minuti percorso

km

km/h media

bici da corsa
 MTB
 da solo
 gruppo

lavoro di: recupero resistenza potenza SFR velocità forza

n° ripetute metri km sec min

compagni

RECUPERO
 metri min sec

davanti pedalate al min
53 52 50 39 38 36

max

dietro
11 12 13 14 15 16 17

media
max

1h dopo
/

mattina
/

pressione
/

terreno
 pianura salita mosso strada fuori strada

vento
 nessuno medio forte contro a favore

note

condizione gambe
 fresche giuste stanche doloranti

sabato
05

minuti percorso

km

km/h media

bici da corsa
 MTB
 da solo
 gruppo

lavoro di: recupero resistenza potenza SFR velocità forza

n° ripetute metri km sec min

compagni

RECUPERO
 metri min sec

davanti pedalate al min
53 52 50 39 38 36

max

dietro
11 12 13 14 15 16 17

media
max

1h dopo
/

mattina
/

pressione
/

terreno
 pianura salita mosso strada fuori strada

vento
 nessuno medio forte contro a favore

note

condizione gambe
 fresche giuste stanche doloranti

domenica
06

minuti percorso

km

km/h media

bici da corsa
 MTB
 da solo
 gruppo

lavoro di: recupero resistenza potenza SFR velocità forza

n° ripetute metri km sec min

compagni

RECUPERO
 metri min sec

davanti pedalate al min
53 52 50 39 38 36

max

dietro
11 12 13 14 15 16 17

media
max

1h dopo
/

mattina
/

pressione
/

terreno
 pianura salita mosso strada fuori strada

vento
 nessuno medio forte contro a favore

note

condizione gambe
 fresche giuste stanche doloranti

RITMI PERSONALI (in b.p.m.)

| | | |
|----------------|------------------|---------------|
| RITMO RECUPERO | RITMO RESISTENZA | RITMO POTENZA |
| - | - | - |
| RITMO SFR | RITMO VELOCITÀ | RITMO FORZA |
| - | - | - |
| FC MAX | | |
| > | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|-------------------|----------------|------------|-----------------|--------------|
| minuti totali | km totali | totale recupero | totale resistenza | totale potenza | totale SFR | totale velocità | totale forza |
| | | | | | | | |

settimana di
 carico
 scarico

01 dicembre



peso in kg

note