MTBPASSIONE

SESSIONE DI ALLENAMENTO

SETTIMANA 1	TEMPO TOTALE ALLENAMENTO	CODIFICA LAVORO	DESCRIZIONE	% FC MIN	% FC MA74	CADENZA (RPM)	DURATA IN MINUTI	SPECIFICHE	
TRAINING 1	88	L	LENTO	67	74	90 - 105	20	RISCALDAMENTO progressivo	1A FASE
		M	MEDIO	77	83	90 - 105	10	I° fase specifica (MEDIO)	
		L	LENTO	67	74	90 - 105	10	fase di recupero rientro RITMO LENTO	2A FASE
		SFR	SALITE FORZA RESISTENZA	74	82	40 - 45	2	I° RIPETUTA SFR	
		L	LENTO	67	74	90 - 105	2	Recupero	
		SFR	SALITE FORZA RESISTENZA	74	82	40 - 45	2	II° RIPETUTA SFR	
		L	LENTO	67	74	90 - 105	2	Recupero	
		SFR	SALITE FORZA RESISTENZA	74	82	40 - 45	2	III° RIPETUTA SFR	
		L	LENTO	67	74	90 - 105	2	Recupero	
		SFR	SALITE FORZA RESISTENZA	74	82	40 - 45	2	IV° RIPETUTA SFR	
		L	LENTO	67	74	90 - 105	2	Recupero	
		SFR	SALITE FORZA RESISTENZA	74	82	40 - 45	2	V° RIPETUTA SFR	3A FASE
		L	LENTO	67	74	90 - 105	10	I° fase defaticamento	
		DEFA	DEFATICAMENTO	60	70	90 - 100	20	II° fase defaticamento	

AREA DI AUTOVALUTAZIONE

ATTIVAZIONE FREQUENZA CARDIACA (DA 1 A 6) _____

SENSAZIONE MUSCOLARE (DA 1 A 6) _____

RENDIMENTO GENERALE (DA 1 A 6) _____

NOTE PARTICOLARI SULL'ALLENAMENTO