

ALLENAMENTO 1

54 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	66	95
ALLENAMENTO	3	83	100
	1	66	90
	6	83	100
	2	66	90
	3	83	100
	1	66	90
	6	83	100
	2	66	90
	3	83	100
	1	66	90
	6	83	100
	DEFATICAMENTO	10	50

ALLENAMENTO 2

54 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	66	95
ALLENAMENTO	1	112	100
	3	66	90
	1	112	100
	3	66	90
	1	112	100
	3	66	90
	4	95	100
	2	66	90
	4	95	100
	2	66	90
	4	95	100
	2	66	90
	4	95	100
DEFATICAMENTO	10	50	90

ALLENAMENTO 3

57,5 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	66	95
ALLENAMENTO	5	83	100
	1,5	66	90
	5	83	100
	1,5	66	90
	5	83	100
	1,5	66	90
	5	83	100
	1,5	66	90
	5	83	100
	1,5	66	90
	5	83	100
	DEFATICAMENTO	10	50

ALLENAMENTO 4

66 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	66	95
ALLENAMENTO	3	83	85
	1	66	95
	6	83	85
	2	66	95
	3	83	85
	1	66	95
	6	83	85
	2	66	95
	3	83	85
	1	66	95
	6	83	85
	2	66	95
	3	83	85
	1	66	95
	6	83	85
	DEFATICAMENTO	10	50

ALLENAMENTO 5

67,5 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	66	95
ALLENAMENTO	1	113	100
	3	66	90
	1	113	100
	3	66	90
	1	113	100
	3	66	90
	1	113	100
	3	66	90
	1	113	100
	3	66	90
	5	95	100
	2,5	66	90
	5	95	100
	2,5	66	90
	5	95	100
	2,5	66	90
5	95	100	
2,5	66	90	
5	95	100	
DEFATICAMENTO	10	50	90

ALLENAMENTO 6

66 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	66	95
ALLENAMENTO	6	83	85
	2	66	95
	6	83	85
	2	66	95
	6	83	85
	2	66	95
	6	83	85
	2	66	95
	6	83	85
	2	66	95
	6	83	85
DEFATICAMENTO	10	50	90

ALLENAMENTO 7

59 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	9	65	95
ALLENAMENTO	1	80	100
	1	65	90
	2	80	85
	1	65	90
	3	80	100
	1	65	90
	2	80	85
	1	65	90
	1	80	100
	1	65	90
	1	80	100
	1	65	90
	2	80	85
	1	65	90
	3	80	100
	1	65	90
	2	80	85
	1	65	90
	1	80	100
	1	65	90
	1	80	100
	1	65	90
	2	80	85
	1	65	90
	3	80	100
	1	65	90
2	80	85	
1	65	90	
1	80	100	
DEFATICAMENTO	9	50	90

ALLENAMENTO 8

58 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	9	65	95
ALLENAMENTO	1	110	100
	3	65	90
	1	110	100
	3	65	90
	1	110	100
	3	65	90
	1	110	100
	3	65	90
	6	95	100
	3	65	90
	6	95	100
	3	65	90
	6	95	100
DEFATICAMENTO	9	50	90

ALLENAMENTO 9

57 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	9	65	95
ALLENAMENTO	3	80	100
	3	65	90
	3	80	100
	3	65	90
	3	80	100
	3	65	90
	3	80	100
	3	65	90
	3	80	100
	3	65	90
	3	80	100
	3	65	90
	3	80	100
DEFATICAMENTO	9	50	90

ALLENAMENTO 10

59 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	1	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	1	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	1	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	1	70	90
	3	83	100
	1	70	90
3	91	100	
DEFATICAMENTO	10	52	90

ALLENAMENTO 11

56 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	1	113	95
	4	98	80
	1	113	95
	4	70	90
	1	113	95
	4	98	80
	1	113	95
	4	70	90
	1	113	95
	4	98	80
	1	113	95
	4	70	90
	1	113	95
	4	98	80
1	113	95	
DEFATICAMENTO	10	52	90

ALLENAMENTO 12

55 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	3	85	100
	1	70	90
	6	85	100
	2	70	90
	9	85	100
	3	70	90
	6	85	100
	2	70	90
	3	85	100
	DEFATICAMENTO	10	52

ALLENAMENTO 13

59 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	1	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	1	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	1	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	1	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	3	91	100
	DEFATICAMENTO	10	52

ALLENAMENTO 14

66 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	1	113	95
	4	98	80
	1	113	95
	4	70	90
	1	113	95
	4	98	80
	1	113	95
	4	70	90
	1	113	95
	4	98	80
	1	113	95
	4	70	90
	1	113	95
	4	98	80
	1	113	95
	4	70	90
	1	113	95
	DEFATICAMENTO	10	52

ALLENAMENTO 15

65 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	3	85	100
	1	70	90
	6	85	100
	2	70	90
	9	85	100
	3	70	90
	3	85	100
	1	70	90
	6	85	100
	2	70	90
	9	85	100
	DEFATICAMENTO	10	52

ALLENAMENTO 16

78 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	3	83	100
	1	70	90
	6	91	100
	2	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	6	91	100
	2	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	6	91	100
	2	70	90
	3	83	100
	1	70	90
	6	91	100
	2	70	90
	3	83	100
	1	70	90
6	91	100	
DEFATICAMENTO	10	52	90

ALLENAMENTO 17

76 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	1	113	95
	3	98	80
	2	98	60
	4	70	90
	1	113	95
	3	98	80
	2	98	60
	4	70	90
	1	113	95
	3	98	80
	2	98	60
	4	70	90
	1	113	95
	3	98	80
	2	98	60
	4	70	90
	1	113	95
	3	98	80
	2	98	60
	DEFATICAMENTO	10	52

ALLENAMENTO 18

74 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	6	85	85
	2	70	90
	6	85	85
	2	70	90
	1	85	85
	1	100	60
	1	85	85
	1	100	60
	1	85	85
	1	100	60
	1	85	85
	1	100	60
	4	70	90
	1	85	85
	1	100	60
	1	85	85
	1	100	60
	1	85	85
	1	100	60
	4	70	90
	6	91	85
	2	70	90
	6	91	85
DEFATICAMENTO	10	52	90

ALLENAMENTO 19

65 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	3	85	100
	1	70	90
	2	95	100
	2	70	90
	1	113	100
	3	70	90
	3	85	100
	1	70	90
	2	95	100
	2	70	90
	1	113	100
	3	70	90
	3	85	100
	1	70	90
	2	95	100
	2	70	90
	1	113	100
	3	70	90
	3	85	100
	1	70	90
2	95	100	
2	70	90	
1	113	100	
DEFATICAMENTO	10	52	90

ALLENAMENTO 20

66 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	3	85	80
	2	95	90
	1	113	100
	4	70	90
	3	85	80
	2	95	90
	1	113	100
	4	70	90
	3	85	80
	2	95	90
	1	113	100
	4	70	90
	3	85	80
	2	95	90
	1	113	100
	4	70	90
	3	85	80
	2	95	90
1	113	100	
DEFATICAMENTO	10	52	90

ALLENAMENTO 21

65 MINUTI

FASE	TEMPO [MIN]	INTENSITÀ [% FTP]	CADENZA [RPM]
RISCALDAMENTO	10	70	95
ALLENAMENTO	1	120	100
	1	65	90
	1	120	100
	1	65	90
	1	120	100
	5	65	90
	5	120	100
	10	65	90
	20	108	95
DEFATICAMENTO	10	50	90