©TRAINEVOLUTION

**FORZA 1**

| N.RIP | DURATA | RPM | LAVORO | NOTE |
|---|---|---|---|---|
| | **RISCALDAMENTO** | | | |
| | 10:00 | LIBERE | RISCALDAMENTO | PIANURA |
| **RIPETUTE DI FORZA 1 - RAPPORTO/RESISTENZA ELEVATA - SIMULAZIONE SALITA AL 10%** | | | | |
| 1 | 00:20 | 40 | RF | SALITA AL 10% |
| | 02:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | DISCESA |
| 2 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | 02:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | DISCESA |
| 3 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | 02:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | DISCESA |
| 4 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | 02:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | DISCESA |
| 5 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | | | | |
| | **RECUPERO** | | | |
| | 6:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | PIANURA |
| **RIPETUTE DI FORZA 2 - RAPPORTO/RESISTENZA ELEVATA - SIMULAZIONE SALITA AL 10%** | | | | |
| 1 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | 02:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | DISCESA |
| 2 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | 02:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | DISCESA |
| 3 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | 02:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | DISCESA |
| 4 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | 02:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | RECUPERO | DISCESA |
| 5 | 00:20 | 40 | RIPETUTA DI FORZA | SALITA AL 10% |
| | | | | |
| | **RECUPERO** | | | |
| | 10:00 | BASSA CADENZA DI PEDALATA | DEFATICAMENTO | PIANURA |