


TrainEvolution- Il Test degli 8'

 TrainEvolution		
IL TEST DEGLI 8'		
LAVORO	TEMPO	NOTE
RISCALDAMENTO	15'	5' iniziali a ritmo blando 7' centrali con 2-3 allunghi ad alta intensità ma di breve durata 3' finali di recupero a ritmo blando
1° STEP	8'	Alla massima intensità sostenibile e il più regolare possibile per tutti gli 8' (come se dovessi fare una cronometro)
RECUPERO	10'	Recupero secondo le tue sensazioni
1° STEP	8'	Alla massima intensità sostenibile e il più regolare possibile per tutti gli 8' (come se dovessi fare una cronometro)
DEFATICAMENTO	10'	Defaticamento secondo le tue sensazioni
DATI DA MISURARE per ognuno dei 2 STEP da 8'		Cadenza media
		Fc Massima
		Fc Media
		Potenza Media*
*Potenza Media	Prendi il valore più alto dei due STEP da 8' e moltiplica questo valore per 0,8 (80%). In questo modo avrai il tuo valore stimato di FTP	
	Utilizza il foglio di calcolo per ottenere automaticamente il valore di FTP e le zone di allenamento.	