

FORZA1 - Durata 50'

N. RIP	DURATA	RPM	LAVORO	NOTE
RISCALDAMENTO				
	10:00	LIBERE	RISCALDAMENTO	PIANURA
RIPETUTE DI FORZA SERIE 1				
1	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
2	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
3	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
4	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
5	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
6	00:20	40	RF	SALITA 10%
RECUPERO				
	06:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	PIANURA
RIPETUTE DI FORZA SERIE 2				
1	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
2	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
3	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
4	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
5	00:20	40	RF	SALITA 10%
	02:00	BASSA CADENZA	RECUPERO	DISCESA
6	00:20	40	RF	SALITA 10%
DEFATICAMENTO				
	10:00	BASSA CADENZA	DEFATICAMENTO	PIANURA