

POTENZA ANAEROBICA - Durata 50'

N. RIP	DURATA	RPM	LAVORO	NOTE
RISCALDAMENTO				
	10:00	LIBERE	RISCALDAMENTO	PIANURA
RIPETUTE "30-20" SERIE 1 - SIMULAZIONE SALITA AL 5%				
1	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	SALITA 5%
	00:20	AGILE	RECUPERO	
2	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
3	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
4	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
5	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
6	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
7	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
8	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
9	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
10	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
11	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
12	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
RECUPERO IN DISCESA				
	10:00	AGILE	RECUPERO	DISCESA
RIPETUTE "30-20" SERIE 2 - SIMULAZIONE SALITA AL 5%				
1	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	SALITA 5%
	00:20	AGILE	RECUPERO	
2	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
3	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
4	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
5	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
6	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
7	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
8	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	

N. RIP	DURATA	RPM	LAVORO	NOTE
0	00:20	AGILE	RECUPERO	
9	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
10	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
11	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
	00:20	AGILE	RECUPERO	
12	00:30		INTENSITÀ SOSTENUTA	
DEFATICAMENTO				
	10:00	AGILE	MEDIO	DISCESA/PIANURA