

TrainEvolution Livello2

schema generale

SETT NR	PERIODO	NOTE	+
	<p>Nota sui test di autovalutazione:</p> <p>è consigliato fare il test ftp 8' se ci si allena indoor per avere parametri allenanti adatti all'utilizzo dei rulli, al contrario se ci si allena outdoor si fa il test ftp 20'.</p> <p>Se si prevede di allenarsi sia indoor che outdoor sarebbe opportuno fare entrambe i test per utilizzare i diversi parametri nelle due situazioni di allenamento indoor/outdoor.</p> <p>Per chi utilizza il cardio lo schema è lo stesso solo che al posto dei test ftp faranno il test do autovalutazione.</p>		
1	FORZA	1^ SETT CARICO	<p>2 Allenamenti specifici infrasettimanali.</p> <p>Un giorno del fine settimana, se possibile, si fa un'uscita o un allenamento indoor con una salita leggerissima: 3% da percorrere per almeno 20' a 100 pedalate al minuto, tutta l'uscita (qualunque sia la durata scelta, se indoor ovviamente max 60') con una media di 100 pedalate.</p>
2		2^ SETT CARICO	
3		3^ SETT CARICO	
	Non c'è settimana di scarico		
	Effettuare test FTP 8' indoor oppure FTP 20' Outdoor prima di iniziare RA		
4	RESISTENZA AEROBICA 1	1^ SETT CARICO	<p>3 Allenamenti specifici a settimana (compresa se possibile la domenica)</p>
5	RESISTENZA AEROBICA 1	2^ SETT CARICO	
6	RESISTENZA AEROBICA 2	3^ SETT CARICO	
7	RESISTENZA AEROBICA 2	4^ SETT CARICO	
8	RESISTENZA AEROBICA 3	5^ SETT CARICO	
9	RESISTENZA AEROBICA 3	6^ SETT CARICO	

10	SCARICO		Durata in base alla tua supercompensazione (HRV)
Effettuare test FTP 8' indoor oppure FTP 20' Outdoor prima di iniziare PA			
11	POTENZA AEROBICA 1	1^ SETT CARICO	2 Allenamenti specifici infrasettimanali. Un giorno del settimana, se possibile, si ripete lo stesso lavoro della settimana, ma con la prima serie con rapporto lungo, la seconda in agilità. (Fai riferimento alle tabelle PDF)
12	POTENZA AEROBICA 1	2^ SETT CARICO	
13	POTENZA AEROBICA 2	3^ SETT CARICO	
14	POTENZA AEROBICA 2	4^ SETT CARICO	
15	POTENZA AEROBICA 3	5^ SETT CARICO	
16	POTENZA AEROBICA 3	6^ SETT CARICO	
17	POTENZA AEROBICA 4	7^ SETT CARICO	
18	POTENZA AEROBICA 4	8^ SETT CARICO	
Effettuare test FTP 8' indoor oppure FTP 20' Outdoor			
19	FORZA 3 (di TE1)	SCARICO	La settimana di scarico prevede 2 sedute di Forza 3 (TE1)
			Un giorno del fine settimana: uscita in pianura a ritmo lento + Doppio Test (salita di circa 4 km da ripetere due volte - vedi materiale nel sito)
20	POTENZA ANAEROBICA 1	1^ SETT CARICO	2 Allenamenti specifici infrasettimanali. Nelle uscite del fine settimana, in questo periodo per quanto ti è possibile cerca di fare la "distanza" ovvero uscite di 3-5 ore a ritmo lento, inserendo almeno una serie di 8' di ripetute 40-30.
21	POTENZA ANAEROBICA 1	2^ SETT CARICO	
22	POTENZA ANAEROBICA 2	3^ SETT CARICO	
23	POTENZA ANAEROBICA 2	4^ SETT CARICO	La terza settimana di Potenza Anaerobica NON prevede il video-allenamento dato che si tratta di un lavoro "ad esaurimento" (vedi descrizione nella sezione del sito). Puoi eseguire l'allenamento sia indoor che outdoor.
24	POTENZA ANAEROBICA 3	5^ SETT CARICO	
25	POTENZA ANAEROBICA 3	6^ SETT CARICO	
26	SCARICO COMPLETO DI UNA SETTIMANA		Una sola uscita al Ritmo Lento in agilità dopo 96 ore dall'ultima seduta di PAN. Dopo 48 ore dall'ultima uscita al lento, esegui il Doppio Test
Effettuare test FTP 8' indoor oppure FTP 20' Outdoor			

27	RITMO GARA 1	1^ SETT CARICO	Fai riferimento alla sezione del sito per tutti i dettagli.
	RITMO GARA 2		
	LUNGO AL LENTO		
28	RITMO GARA 1	2^ SETT CARICO	
	RITMO GARA 2		
	LUNGO AL LENTO		
29	RITMO GARA 1	3^ SETT CARICO	
	RITMO GARA 2		
	LUNGO AL LENTO		
Effettuare test FTP 20' Outdoor a fine stagione			