

# ReStelvio 2017 MAPEI

DOMENICA 9 LUGLIO

BORMIO - PASSO DELLO STELVIO



## Il programma di allenamento a cura del

CENTRO RICERCHE  
**MAPEI** **SPORT**

**CICLISMO** - 1 allenamento la settimana

### **SPORT SERVICE MAPEI**

Via Busto - Fagnano 38, angolo Via Armando Diaz  
21057 - Olgiate Olona (VA)

Tel. 0331 575757 | Fax 0331 575728 | [www.mapeisport.it](http://www.mapeisport.it)

Per maggiori informazioni: [segreteria@mapeisport.it](mailto:segreteria@mapeisport.it)

# Le intensità dello sforzo

## **RITMO LENTO**

È il ritmo di base dell'allenamento, caratterizzato da respirazione regolare e non eccessivamente profonda, percezione dello sforzo di livello 2-3 in una scala da 1 a 10 (Borg CR10).

## **RITMO MEDIO - CORSA IN SALITA O SALITA A RITMO REGOLARE**

Questo ritmo di allenamento è caratterizzato da respirazione profonda e lievemente affannosa (leggera difficoltà a chiacchierare); la percezione dello sforzo è di livello 4-5 in una scala da 1 a 10.

## **RITMO SOGLIA IN PIANURA o SOGLIA IN SALITA**

Questo ritmo di allenamento è caratterizzato da respirazione profonda ed affannosa; la percezione dello sforzo è pari a 6-7 in una scala da 1 a 10. Corrisponde grosso modo alla massima intensità che si sarebbe in grado di mantenere in una prova cronometrata di 30-45 minuti.

## **AVVERTENZA IMPORTANTE**

La tabella riportata nella pagina seguente è da considerarsi esemplificativa. Prima di iniziare il programma di allenamento seguendo questa tabella, è indispensabile sottoporsi ad un'accurata visita medico-sportiva, affinché il medico stesso accerti l'idoneità del soggetto allo svolgimento delle tabelle sotto indicate (che dovranno dunque essere sottoposte alla valutazione del medico, in relazione alle caratteristiche del soggetto). Ogni responsabilità per incidenti o problemi direttamente o indirettamente derivanti dall'esecuzione di questa tabella, non potrà pertanto essere attribuita a Sport Service Mapei, fatto salvo (per le sole situazioni ascrivibili alle responsabilità del medico) i casi in cui l'idoneità allo svolgimento della tabella non sia stata esplicitamente (per iscritto) rilasciata dai medici dell'ambulatorio di Sport Service Mapei, a seguito di regolare visita medica di accertamento.



## 1 allenamento *la settimana*

Affrontare un dislivello di oltre 1500 metri pedalando in quota, richiede una condizione fisica buona. Pertanto, la condizione fisica di base per svolgere il programma ciclismo con un allenamento settimanale richiede la capacità di pedalare per due ore e mezza, su percorso misto, con almeno 30' di salita a ritmo regolare.

### **Domenica 14 maggio**

2h 30' con 10' medio  
+ 3 salite da circa 10' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita)

### **Domenica 21 maggio**

2h 45' con 10' medio  
+ 2 salite da circa 12' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita)  
+ 1 salita da 15' a ritmo regolare (con 4' circa alla soglia)

### **Domenica 28 maggio**

3h con 10' medio  
+ 2 salite da circa 15' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita)  
+ 1 salita da 20' a ritmo regolare (con 4' circa alla soglia)

### **Domenica 4 giugno**

3h con 10' medio  
+ 3 salite da circa 20' a ritmo regolare (con 4'-5' alla soglia per ogni salita)

### **Domenica 11 giugno**

3h con 10' medio  
+ una salita da 12'-15' a ritmo regolare (con ultimi 3' alla soglia)  
+ una salita da 11-13 km a ritmo regolare (con ultimi 5' alla soglia)

### **Domenica 18 giugno**

3h con 15' medio  
+ tre salite da circa 25' a ritmo regolare (ultimi 4'-5' di ogni salita in soglia)

### **Domenica 25 giugno**

3h con 15' medio  
+ una salita di 15-18 km (in alternativa: due salite da 8-10 km circa) a ritmo regolare (possibilmente fare 2 volte 5' alla soglia durante l'ascesa)

### **Domenica 2 luglio**

3h con 10' medio + 3 salite da 12-15' a ritmo regolare

### **Domenica 9 luglio**

RESTELVIO MAPEI

