

ReStelvio 2017 MAPEI

DOMENICA 9 LUGLIO

BORMIO - PASSO DELLO STELVIO



Il programma di allenamento a cura del

CENTRO RICERCHE
MAPEI **SPORT**

CICLISMO - 2 allenamenti 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

Per maggiori informazioni: 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.



2 allenamenti la settimana

Condizione fisica di base per svolgere il programma ciclismo con 2 allenamenti settimanali in bicicletta: capacità di pedalare per due ore e mezza, su percorso misto, con almeno 30' di salita a ritmo regolare.

Mercoledì 10 maggio SALITA: 2h con 2 salite da 6'-8' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 8' circa a ritmo medio	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)
Mercoledì 17 maggio SALITA: 2h con 2 salite da 8'-10' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 10' circa a ritmo medio	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)
Mercoledì 24 maggio 2h con 10' circa a ritmo medio	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)
Mercoledì 31 maggio SALITA: 2h con 3 salite da 8' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 12'-14' circa a ritmo medio	Domenica 4 giugno 3h con 10' medio + 3 salite da circa 20' a ritmo regolare (con 4'-5' alla soglia per ogni salita)
Mercoledì 7 giugno SALITA: 2h con 2 salite da 10'-12' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 15' circa a ritmo medio	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)
Mercoledì 14 giugno 2h con 10' a ritmo medio	Domenica 18 giugno 3h con 15' medio + tre salite da circa 25' a ritmo regolare (ultimi 4'-5' di ogni salita in soglia)
Mercoledì 21 giugno SALITA: 2h con una salita da 20' circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 3 volte 15' a ritmo medio	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)
Mercoledì 28 giugno SALITA: 2h con una salita da 25' circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 20' a ritmo medio	Domenica 2 luglio 3h con 10' medio + 3 salite da 12-15' a ritmo regolare
Mercoledì 5 luglio 1h 30' tranquillo	Domenica 9 luglio RESTELVIO MAPEI