

^{Re}Stelvio MAPEI 2019

DOMENICA 14 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 15 maggio	Domenica 19 maggio
SALITA: 2h con 2 salite da 6'-8' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 8' circa a ritmo medio	2h 30' con 10' medio + 3 salite da circa 10' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita)
Mercoledì 22 maggio	Domenica 26 maggio
SALITA: 2h con 2 salite da 8'-10' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 10' circa a ritmo medio	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 29 maggio	Domenica 2 giugno
2h con 10' circa a ritmo medio	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 5 giugno	Domenica 9 giugno
SALITA: 2h con 3 salite da 8' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 12'-14' circa a ritmo medio	3h con 10' medio + 3 salite da circa 20' a ritmo regolare (con 4'-5' alla soglia per ogni salita)
Mercoledì 12 giugno	Domenica 16 giugno
SALITA: 2h con 2 salite da 10'-12' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 15' circa a ritmo medio	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 19 giugno	Domenica 23 giugno
2h con 10' a ritmo medio	3h con 15' medio + tre salite da circa 25' a ritmo regolare (ultimi 4'-5' di ogni salita in soglia)
Mercoledì 26 giugno	Domenica 30 giugno
SALITA: 2h con una salita da 20' circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 3 volte 15' a ritmo medio	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 3 luglio	Domenica 7 luglio
SALITA: 2h con una salita da 25' circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 20' a ritmo medio	3h con 10' medio + 3 salite da 12-15' a ritmo regolare
Mercoledì 10 luglio	Domenica 14 luglio
1h 30' tranquillo	RE STELVIO MAPEI