

# ReStelvio MAPEI 2021

DOMENICA 11 LUGLIO

BORMIO - PASSO DELLO STELVIO



## Il programma di allenamento a cura del



**CICLISMO** - 2 allenamenti la settimana

**Vuoi una preparazione personalizzata?  
Chiamaci e fissa un appuntamento!**

### **MAPEI SPORT**

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.

**ReStelvio**  
**MAPEI 2021**

DOMENICA 11 LUGLIO

BORMIO - PASSO DELLO STELVIO



## 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.

<b>Mercoledì 12 maggio</b> SALITA: 2h con 2 salite da 6'-8' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 8' circa a ritmo medio	<b>Domenica 16 maggio</b> 2h 30' con 10' medio + 3 salite da circa 10' a ritmo regolare (con gli ultimi 3' alla soglia per ogni salita)
<b>Mercoledì 19 maggio</b> SALITA: 2h con 2 salite da 8'-10' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 10' circa a ritmo medio	<b>Domenica 23 maggio</b> 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)
<b>Mercoledì 26 maggio</b> 2h con 10' circa a ritmo medio	<b>Domenica 30 maggio</b> 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)
<b>Mercoledì 2 giugno</b> SALITA: 2h con 3 salite da 8' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 12'-14' circa a ritmo medio	<b>Domenica 6 giugno</b> 3h con 10' medio + 3 salite da circa 20' a ritmo regolare (con 4'-5' alla soglia per ogni salita)
<b>Mercoledì 9 giugno</b> SALITA: 2h con 2 salite da 10'-12' a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 15' circa a ritmo medio	<b>Domenica 13 giugno</b> 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)
<b>Mercoledì 16 giugno</b> 2h con 10' a ritmo medio	<b>Domenica 20 giugno</b> 3h con 15' medio + tre salite da circa 25' a ritmo regolare (ultimi 4'-5' di ogni salita in soglia)
<b>Mercoledì 23 giugno</b> SALITA: 2h con una salita da 20' circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 3 volte 15' a ritmo medio	<b>Domenica 27 giugno</b> 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)
<b>Mercoledì 30 giugno</b> SALITA: 2h con una salita da 25' circa a ritmo regolare PIANURA: 2h con 2 volte 20' a ritmo medio	<b>Domenica 4 luglio</b> 3h con 10' medio + 3 salite da 12-15' a ritmo regolare
<b>Mercoledì 7 luglio</b> 1h 30' tranquillo	<b>Domenica 11 luglio</b> RE STELVIO MAPEI

