

ReStelvio MAPEI 2025

20 MAPEI
40 ReStelvio

200 1825 2025
STRADA DELLO STELVIO
STILFSERJOCHSTRASSE

DOMENICA 13 LUGLIO

BORMIO - PASSO DELLO STELVIO

Il programma di allenamento a cura del

CENTRO RICERCHE
MAPEI SPORT

CICLISMO - 1 allenamento a settimana

**Vuoi una preparazione personalizzata?
Chiamaci, fissa un appuntamento
e potrai usufruire di uno sconto del 10%!**

**Scarica il programma
di allenamento
su *TrainingPeaks* qui ►**



MAPEI SPORT

Via Busto Fagnano, 38
21057 Olgiate Olona (VA)

Tel. 0331 575757 | 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.

1 allenamento a 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 18 maggio

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

Domenica 25 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 01 giugno

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 08 giugno

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

Domenica 15 giugno

3h con 10' medio
+ 1 salita da 12'-15' a ritmo regolare (con ultimi 3' alla soglia)
+ 1 salita da 11-13 km a ritmo regolare (con ultimi 5' alla soglia)

Domenica 22 giugno

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

Domenica 29 giugno

3h con 15' medio
+ 1 salita di 15-18 km (in alternativa: 2 salite da 8-10 km circa) a ritmo regolare (possibilmente fare 2 volte 5' alla soglia durante l'ascesa)

Domenica 06 luglio

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

Domenica 13 luglio

RE STELVIO MAPEI