

Strategie per Ciclisti

TABELLA 3° MESE Rulli (Soglia anaerobica in bpm e watt)

1a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI: http://www.robertocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	70' - 90' RULLI INDOOR 10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 3 Ripetute : 4' in Z6 Z4 alta 70 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >85rpm + 3' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti. + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA 3 Ripetute : 4' in Z5 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti. + terminare a Z2-Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm
GIOVEDI	30' - 40' RULLI INDOOR SCARICO IN Z1 90-100 RPM
VENERDI	riposo
SABATO	70' - 90' RULLI INDOOR 10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 3 Ripetute : 4' in Z6 Z4 alta 70 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >85rpm + 3' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti. + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA 3 Ripetute : 4' in Z5 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti. + terminare a Z2-Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm
DOMENICA	RULLI ALLENAMENTO LIBERO es: ZWIFT

2a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI: http://www.robertocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	70' - 90' RULLI INDOOR 10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 3 Ripetute : 5' in Z6 Z4 alta 70 rpm + sprint max da seduto 20" >Z7 >85rpm + 2' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti. + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA 2 Ripetute : 6' in Z5 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 20" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti. + terminare a Z2-Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm
GIOVEDI	30' - 40' RULLI INDOOR SCARICO IN Z1 90-100 RPM
VENERDI	riposo
SABATO	70' - 90' RULLI INDOOR 10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 3 Ripetute : 5' in Z6 Z4 alta 70 rpm + sprint max da seduto 20" >Z7 >85rpm + 2' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti. + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA 2 Ripetute : 6' in Z5 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 20" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti. + terminare a Z2-Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm
DOMENICA	RULLI ALLENAMENTO LIBERO es: ZWIFT

3a Settimana

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI: http://www.robertocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	70' - 90' RULLI INDOOR 10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 2 Ripetute : 9' in Z6 Z4alta 70/75 rpm + sprint max da seduto 30" >Z7 >85rpm + 3' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti. + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA Ripetute 1 : 10' in Z5 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 30" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti. + terminare a Z2-Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm
GIOVEDI	30' - 40' RULLI INDOOR SCARICO IN Z1 90-100 RPM
VENERDI	riposo
SABATO	70' - 90' RULLI INDOOR 10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 2 Ripetute : 15' in Z6 Z4alta 80 rpm + 6' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti. + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA Ripetute 1 : 6' in Z6 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 30" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti. + terminare a Z2-Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm
DOMENICA	RULLI ALLENAMENTO LIBERO es: ZWIFT

4a Settimana Scarico

GIORNO	DESCRIZIONE ALLENAMENTO
LUNEDI	SCARICO 60' a range Z1 Z1 90-100 rpm
MARTEDI	RIPOSO ASSOLUTO + STRETCHING QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI, ADDUTTORI LINK ESERCIZI: http://www.robertocasati.com/2014/11/21/ciclismo-l-importanza-dello-stretching/
MERCOLEDI	70' RULLI INDOOR 10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 2 Ripetute : 4' in Z6 Z4alta 70 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >85rpm + 3' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti. + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA 2 Ripetute : 4' in Z5 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti. + terminare a Z2 Z1 90- 100 rpm
GIOVEDI	30' RULLI INDOOR SCARICO IN Z1 90-100 RPM
VENERDI	riposo
SABATO	70' RULLI INDOOR 10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 2 Ripetute : 4' in Z6 Z4alta 70 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >85rpm + 3' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti. + 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA 2 Ripetute : 4' in Z5 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti. + terminare a Z2 Z1 90- 100 rpm
DOMENICA	RULLI ALLENAMENTO LIBERO es: ZWIFT

COME LEGGERE LA TABELLA:

Es. mercoledì 1^a settimana:

70' - 90' RULLI INDOOR

10' - 30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm + RIPETUTE Z6 Z4 SALITA 6-10% medio 3 Ripetute :

4' in Z6 Z4alta 70 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >85rpm + 3' recupero in Z1/Z2 90RPM + ripeti.

+ 10' a Z2 Z1 90- 100 rpm + RIPETUTE Z5 Z4 PIANURA 3 Ripetute :

4' in Z5 Z4 85 rpm + sprint max da seduto 10" >Z7 >100rpm + 2' recupero IN Z2 Z1 100 rpm + ripeti.

+ terminare a Z2-Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm

70' - 90' RULLI INDOOR E' IL TEMPO TOTALE CHE VA DA 70 A 90 MINUTI

L'ALLENAMENTO INIZIA CON 10' O 30' (10' IN VERDE SE FAI 70' TOTALI, 30' INNERO SE FAI 90' TOTALI) A RANGE DI Z3 E TRA LE 90 E 100 RPM DI CADENZA DI PEDALATA + SI CONTINUA CON LE RIPETUTE IN "SALITA" SIMULANDO UNA PENDENZA DEL 6-10% SE I RULLI TE LO CONSENTONO E INIZIANDO CON 3 RIPETUTE.

TERMINATE LE 3 RIPETUTE SI FANNO 10' A Z2-Z1 90 100 RPM DI CADENZA + SI PASSA A FARE LE RIPETUTE IN "PIANURA" (CON I RULLI INTERATTIVI SI PUO' PROGRAMMARE UN PERCORSO VIRTUALE)

DOPO LE RIPETUTE IN "PIANURA" + SI TERMINA L'ALLENAMENTO AI RANGE E CADENZE SPECIFICATE

INTERPRETAZIONE DEI COLORI DELLE ZONE DI ALLENAMENTO :

ES EMPIO 1:

30' a Z3 Z1-Z2 90- 100 rpm = TRENTA MINUTI A RANGE DI Z3 IN BATTITI CARDIACI SE SCRITTO IN NERO, IN WATT SE SCRITTI IN AZZURRO

ES EMPIO :

4' in Z6 Z4alta 70 rpm= QUATTRO MINUTI A RANGE DI Z6 IN BATTITI CARDIACI SE SCRITTO IN ROSSO, IN WATT SE SCRITTI IN AZZURRO

TUTTI I LAVORI SPECIFICI IN TABELLA SONO IDENTIFICATI IN ROSSO

PER ESEGUIRE QUESTI ALLENAMENTI DOVRAI CONOSCERE I VALORI DELLA TUA SOGLIA ANAEROBICA IN BATTITO CARDIACO OPPURE LA TUA FTP IN WATT E CALCOLARE LE 7 ZONE DI ALLENAMENTO

CALCOLO TEORICO DEI RANGE DI ALLENAMENTO IN BPM IN % :

Percentuali per il calcolo dei tuoi range in relazione alla tua fc di soglia anaer. 100%

Allenam. Massimale : >100%

Allenam. FC.Soglia Anaer : 97-100% **Fc soglia +/- 2bpm**

Allenam. Fondo Veloce : 90-97% della fc di soglia anaer

Allenam. Fondo Medio : 85-90% della fc di soglia anaer

Allenam. Fondo Lungo : 80-85% della fc di soglia anaer

Allenam. Fondo Lento : 70-80% della fc di soglia anaer

Allenam. Fondo Scarico : 50-70% della fc di soglia anaer

ESEMPIO DI CALCOLO CON UNA FC DI SOGLIA ANAEROBICA DI 170 BPM :

Z7 All.Massimale : >172 bpm

Z6 Soglia Anaer : 166-172 +/- 2bpm

Z5 Fondo Veloce : 154-165

Z4 Fondo Medio : 146-153

Z3 Fondo Lungo : 137-145

Z2 Fondo Lento : 120-136

Z1 Fondo Scarico : 85 -119

CALCOLO DEI RANGE DI ALLENAMENTO IN WATT IN % IN BASE ALLA TUA FTP di 60' :

ZONA	DESCRIZIONE	% FTP
1	Recupero attivo	-55
2	Resistenza	56-75
3	Tempo	76-90
4	Soglia lattacida	91-105
5	VO2 Max	106-120
6	Capacità anaerobica	121-150
7	Potenza neuromuscolare	-

ESEMPIO DI CALCOLO DELLE ZONE DI ALLENAMENTO IN WATT CON UNA FTP DI 60' DI 375 WATT :

Z Bassa Z Alta

Z7 Potenza Neur/musc. : 564 – max WATT

Z6 Capacita' anaer. : 451 – 563 WATT

Z5 VO2 MAX : 395 – 450 WATT

Z4 Soglia Anaer : 339 – 394 WATT Ftp 60' di 375 watt

Z3 Tempo : 282 – 338 WATT

Z2 Resistenza : 206 – 281 WATT

Z1 Recupero : 100 - 205 WATT

QUANDO CI SI ALLENA MOLTO CON I RULLI SI PERDONO MOLTI LIQUIDI E MINERALI

E' necessario reintegrarsi a dovere con i sali minerali e amminoacidi, bere 1 Litro di acqua con sali minerali per ogni ora di allenamento con i rulli.

Meglio utilizzare sali minerali con maltodestrine per dare energia, meglio ancora se con aggiunta di Citrullina e Creatina, la prima aumenta l'ossigenazione e rimuove le scorie prodotte nell'allenamento, la seconda promuove un aumento di forza, aumenta i recuperi e fa da tampone all'acido lattico. PER ULTERIORI INFO, LEGGI [QUI](#)

Sul mio canale [You Tube](#) trovi altri allenamenti gratuiti, [QUI](#)

Sul mio [Sito Web](#) puoi leggere molti articoli sulla integrazione e scaricare altri allenamenti gratuiti, [QUI](#)