

Ciao !

Grazie per aver scaricato l'allenamento in Pdf.

Come avrai letto, questo allenamento consiglio di farlo al Mercoledì, dato che in teoria alla Domenica ci sono le gare o allenamenti in gruppo, nella situazione di oggi purtroppo le gare sono sospese..e non possiamo uscire.

Quindi come programmare gli allenamenti del pdf ?

L'allenamento del mercoledì 60'-90' lo ripeti anche al sabato.

e al Giovedì e la Domenica eventualmente ?

in battiti cardiaci:

70'-90' pianura ondulato 0%-3% con Farltek Agilita' potenza aerobica

20'-30' a Z3 90- 100 rpm + **FARTLEK PIANURA 30' :**

5' a Z4 90 rpm + 5' a Z3 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE SENZA PAUSE

+ 20'-30' a Z2 90- 100 rpm

in Watt

70'-90' pianura ondulato 0%-3% con Farltek Agilita' potenza aerobica

20'-30' a Z2 90- 100 rpm + **FARTLEK PIANURA 30' :**

5' a Z3 90 rpm + 5' a Z2 100 rpm RIPETI TOT 3 VOLTE SENZA PAUSE

+ 20'-30' a Z2-Z1 90- 100 rpm

Lunedì, scarica 30'-60' in Z1 (bpm-watt)

Martedì e venerdì riposa, fai stretching

PER OGNI INFO, SCRIVIMI TRAMITE POSTA PRIVATA DELLA MIA PAGINA DI FACEBOOK

Buon Allenamento

Roberto Casati

www.RobertoCasati.com