





PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CICLOAMATORE






POLAR
LISTEN TO YOUR BODY


Sport:	Ciclismo
Livello:	Cicloamatore
Durata:	6 settimane
Obiettivo:	Migliorare le prestazioni ciclistiche
Le attività includono:	Allenamenti di fondo, ripetute


▶ SETTIMANE 1 – 2


	1 x ciclismo	Durata 60 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 45 min a 60–70% di FCmax + 15 min a 50–60% di FCmax, cadenza 85–95 rpm
	1 x ciclismo	Durata 120 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 60 min a 60–70% di FCmax + 30 min a 50–60% di FCmax, cadenza circa 90 rpm
	1 x ciclismo	Durata 150 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 45 min a 60–70% di FCmax + 10 min a 50–60% di FCmax + 20 min a 70–80% di FCmax + 45 min di defaticamento a 50–60% di FCmax Cadenza 90 rpm, eccetto la fase a 70–80% di FCmax da effettuare con cadenza 90–110 rpm
		


▶ SETTIMANA 3 (SETTIMANA INTENSA)


	1 x ciclismo	Durata 120 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 60 min a 60–70% di FCmax + 30 min a 50–60% di FCmax, cadenza 80–90 rpm.
	1 x ciclismo	Durata 90 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 3x10 min ripetute di forza (cadenza 60–70 rpm) a circa 60–70% di FCmax con 5 min di recupero dopo ogni ripetuta + 20 min di raffreddamento a 50–60% di FCmax
	1 x ciclismo	Durata 120 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 30 min a 60–70% di FCmax + 10 min a 50–60% di FCmax + 20 min a 70–80% di FCmax + 30 min di defaticamento a 50–60% di FCmax Cadenza 80–90 rpm, eccetto la fase a 70–80% di FCmax da effettuare con cadenza 90–110 rpm
		
	1 x ciclismo	Durata 180 minuti di fondo a 50–60% di FCmax, cadenza circa 90 rpm

 Molto intenso
90-100% di FCmax

 Intenso
80-90% di FCmax





 Moderato
70-80% di FCmax

 Leggero
60-70% di FCmax






 Molto leggero
50-60% di FCmax





▶ **SETTIMANE 4-5**


	1 x ciclismo	Durata 90 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 45 min a 60–70% di FCmax + 15 min a 50–60% di FCmax, cadenza 90 rpm
	1 x ciclismo	Durata 120 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 60 min a 60–70% di FCmax + 30 min a 50–60% di FCmax, cadenza 90 rpm
	1 x ciclismo	Durata 240 minuti di fondo composto di: 45 min a 50–60% di FCmax + 45 min a 60–70% di FCmax + 10 min a 50–60% di FCmax + 20 min a 70–80% di FCmax + 120 min a 50–60% di FCmax Cadenza 80–90 rpm, eccetto a 70–80% di FCmax con cadenza 90–110 rpm
		


▶ **SETTIMANA 6 (SETTIMANA INTENSA)**


	1 x ciclismo	Durata 120 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 60 min a 60–70% di FCmax + 30 min a 50–60% di FCmax, cadenza 90 rpm
	1 x ciclismo	Durata 90 minuti di fondo composto di: 30 min a 50–60% di FCmax + 3x10 min ripetute di forza (cadenza 60–70 rpm) a circa 60–70% di FCmax con 5 min di recupero dopo ogni ripetuta + 20 min di defaticamento a 50–60% di FCmax
	1 x ciclismo	Durata 150 minuti di fondo composto di: 45 min a 50–60% di FCmax + 10 min a 60–70% di FCmax + 10 min a 50–60% di FCmax + 40 min a 70–80% di FCmax + 45 min di defaticamento a 50–60% di FCmax Cadenza 80–90, eccetto la fase a 70–80% di FCmax da effettuare con cadenza 90–110 rpm
		
	1 x ciclismo	Durata 210 minuti di fondo a 50–60% di FCmax, cadenza circa 90 rpm

 Molto intenso
90-100% di FCmax

 Intenso
80-90% di FCmax

 Moderato
70-80% di FCmax

 Leggero
60-70% di FCmax

 Molto leggero
50-60% di FCmax