

Allenamento lampo - 12 settimane

	set. 1	set. 2	set. 3	set. 4	set. 5	set. 6	set. 7	set. 8	set. 9	set. 10	set. 11	set. 12
LUN	>90' Z2 / Z3 Pedalata agile	>90' Z2 / Z3 Pedalata agile	>90' Z2 / Z3 Pedalata agile		>90' Z2 / Z3 Pedalata agile	>90' Z2 / Z3 Pedalata agile	>90' Z2 / Z3 Pedalata agile		>90' Z2 / Z3 Pedalata agile	>90' Z2 / Z3 Pedalata agile	>90' Z2 / Z3 Pedalata agile	
MAR				60' Z1 / Z2 agile				60' Z1 / Z2 agile				60' Z1 / Z2 agile
MER	30' Z2 60' Z2 / Z3 pianura Z3 / Z4 in salita 20' Z2 85-90 rpm Collina	30' Z2 70' Z2 / Z3 pianura Z3 / Z4 in salita 20' Z2 85-90 rpm Collina	30' Z2 80' Z2 / Z3 pianura Z3 / Z4 in salita 20' Z2 85-90 rpm Collina	90' Z2 alta / Z3 90-95 rpm	30' Z2 50' Z3 pianura Z4 in salita 40' Z2 85-90 rpm Collina	30' Z2 60' Z3 pianura Z4 in salita 30' Z2 85-90 rpm Collina	30' Z2 70' Z3 pianura Z4 in salita 20' Z2 85-90 rpm Collina	90' Z2 alta / Z3 90-95 rpm	30' Z2 60' Z3 pianura Z4 in salita 40' Z2 85-90 rpm Collina	30' Z2 60' Z3 pianura Z4 in salita 40' Z2 85-90 rpm Collina	30' Z2 70' Z3 pianura Z4 in salita 40' Z2 85-90 rpm Collina	90' Z2 alta / Z3 90-95 rpm
GIO												
VEN	30' Z2 3×10' Z3 alta 5' recupero Z2	30' Z2 3×12' Z3 alta 5' recupero Z2	30' Z2 3×14' Z3 alta 5' recupero Z2	60' Z1 / Z2 agile	10' Z2 5' Z4 5' Z2 3×10' Z4 10' recupero Z2	10' Z2 5' Z4 5' Z2 3×12' Z4 10' recupero Z2	10' Z2 5' Z4 5' Z2 3×14' Z4 10' recupero Z2	60' Z1 / Z2 agile	30' Z2 4×15' Z4 alta 10' recupero Z2	30' Z2 3×18' Z4 alta 10' recupero Z2	30' Z2 2×20' Z4 alta 8' recupero Z2	60' Z1 / Z2 agile
SAB												
DOM	120' alternando: 10' Z2 10' Z3	150' alternando: 10' Z2 15' Z3	180' alternando: 10' Z2 20' Z3	20' test soglia	150': 10' Z2 20' Z3 alta 90' Z2 alta 20' Z3 alta 10' Z2	180': 10' Z2 20' Z3 alta 120' Z2 alta 20' Z3 alta 10' Z2	210': 30' Z2 20' Z3 alta 130' Z2 alta 20' Z3 alta 10' Z2	60' test soglia	150': 10' Z2 30' Z3 alta 80' Z2 alta 20' Z3 alta 10' Z2	180': 10' Z2 40' Z3 alta 100' Z2 alta 30' Z3 alta 10' Z2	240': 30' Z2 50' Z3 alta 100' Z2 alta 30' Z3 alta 10' Z2	60' test soglia

Allenamento lampo - 12 settimane

zona	RPE	FTO %	FC %(soglia anaerobica)	sensazione
1	1-2	<55	< 68%	nessuna sensazione di fatica
2	2-4	56 -75%	68-83%	riesci a parlare senza fatica
3	5-6	76 -90%	84-94%	parli ma il fiato inizia ad accorciarsi
4	7-8	91 -105%	95-105%	fiatone e poche parole
5	8	106 -120%	> 106%	gambe brucianti, fiatone e autonomia limitata
6	9	121 -150%		gambe di legno, massimo sforzo, autonomia molto bassa
7	10	'> 151%		apnea