

Tecniche di Allenamento: **Ripetute**

Terreno	Finalità	Descrizione
Pianura	SPRINT	Per aumentare la capacità di effettuare uno sprint in pianura, effettuate più serie di 3-8 ripetute ognuna della durata di 2-4 minuti con rapporti lunghi partendo da velocità moderata. Il recupero fra ogni ripetuta deve attestarsi intorno ai 5-7 minuti, fra le serie 10 minuti o più.
	RESISTENZA	Se volete aumentare la resistenza, alternate 10-20 minuti con pedalate agili e pulsazioni intorno all'80% dell'FCM . Ripetete l'esercizio dalle 3 alle 6 volte.
	VELOCITA'	Tenete una velocità molto elevata con rapporti agili per circa 30 secondi, ripetete l'esercizio 10 volte recuperando 2-3 minuti. Se volete potete fare più serie recuperando fra l'una e l'altra 10 minuti.
Salita	FORZA	Salite per 1'30", 3 minuti, mantenendo una frequenza di pedalata bassa (50-70 pedalate al minuto) e rapporti lunghi (52-13 / 52-19) su salite non troppo dure. Ripetete l'esercizio dalle 3 alle 10 volte con un recupero di circa 5-10 minuti fra una ripetizione e l'altra.
	AGILITA'	Affrontate la salita con pedalata e rapporti agili (65-75 pedalate al minuto), ripetete l'esercizio 3-6 volte se fate ripetute da 2-5 minuti; da 1 a 3 volte se prolungate lo sforzo per 10-15 minuti.