



# Programma per : Master m. e f.

Autore : prof. F. Tacchino

# AGONISTI MASTER

📅 7 Days 🛡️ private ✎ Edit













Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Summary
1	2	3	4	5	6	7	+
<p> ALLENAMENTO COORDINATIVO</p> <p>Rulli con alta cadenza 80/90 rpm</p> <p><b>1 h, 0 min</b></p>	<p> <b>ALLENAMENTO IN PALESTRA DI FORZA ARTI INFERIORI +BOXE JUMP</b></p> <p>Circuito con esercizi 18/19/20/21 Coronavirus Traini...</p> <p><b>1 h, 30 min</b></p> <hr/> <p> PROGRAMMA RULLI MIX F. Resistenza</p> <p><b>1 h, 0 min</b></p>	<p> ALLENAMENTO COORDINATIVO</p> <p>Rulli con alta cadenza 80/90 rpm</p> <p><b>1 h, 0 min</b></p> <hr/> <p> PROGRAMMA RULLI MARZO 2</p> <p><b>1 h, 0 min</b></p>	<p> PROGRAMMA RULLI INTENSITA' DEL MEDIO</p> <p><b>1 h, 0 min</b></p>	<p> PROGRAMMA ESERCIZI CORE + BUSTO</p> <p>Circuito con programma Coronavirus Traini...</p> <p><b>1 h, 0 min</b></p> <hr/> <p> PROGRAMMA RULLI MARZO 1</p> <p><b>1 h, 0 min</b></p>	<p> PROGRAMMA RULLI INTENSITA' BREVI</p> <p><b>1 h, 0 min</b></p> <hr/> <p> STRETCHING</p> <p><b>20 min</b></p>	<p> GARA ZWIFT</p> <p><b>2 h, 0 min</b></p>	<p>Time: <b>11 h 50 m</b></p>














**ENA**  
**ISTRUTTORE TACCHINO**  
 Coronavirus Training Bike Home  
 PREPARAZIONE ATLETICA - AGONISTA  
 Sedute : 2 Scadenza : **Giovedì 26 Marzo 2020**  
 Durata : **2 settimane**

**Giorno 1**

 <b>1 - Cardio</b> CYCLETTE Rec. : 0.0	<b>2</b> CIRCUITO CARDIO 3 x 10 RIP
 <b>3 - Cardio</b> DISTENSIONI A TERRA CON RACCOLTA GAMBE Rec. : 0.0	 <b>4 - Cardio</b> JUMPING JACK Rec. : 0.0
 <b>6 - Cardio</b> STEP ALTO Rec. : 0.0	<b>5</b> CIRCUITO ADDOMINALE CORE SU FITBALL 3 x 15
 <b>7 - Addominali</b> CRUNCH SU STABILITY BALL Rec. : 0.0	 <b>8 - Gluteali</b> BRIDGE SU FITBALL Rec. : 0.0
 <b>9 - Addominali</b> CRUNCH ADDOMINALI OBLIQUI GAMBE SU FITBALL Rec. : 0.0	<b>10</b> CIRCUITO GAMBE 3 x 10
 <b>11 - Quadrilateri</b> AFFONDI LATERALI SU BOSU Rec. : 0.0	 <b>12 - Quadrilateri</b> AFFONDI FRONTALI OVERHEAD CON PALETTA Rec. : 0.0

 <b>13 - Quadrilateri</b> GOBLET SQUAT WALLBALL Rec. : 0.0	<b>14</b> CIRCUITO ADDOMINALI 3 x 20
 <b>16 - Addominali</b> CRUNCH A LIBRO SU PANCA PIANA Rec. : 0.0	 <b>15 - Addominali</b> CRUNCH CON TOCCO ALLE CAVIGLIE Rec. : 0.0
 <b>17 - Addominali</b> CRUNCH CON WALLBALL Rec. : 0.0	<b>18</b> CIRCUITO GAMBE 3 x 5/8 ESPLOSIVI
 <b>19 - Quadrilateri</b> BOX SQUAT BILANCIERE Rec. : 0.0	 <b>20 - Quadrilateri</b> STEP UP MANUBRI Rec. : 0.0
 <b>21 - Femorali</b> STACCHI UNA GAMBA TESA CON MANUBRI Rec. : 0.0	<b>22</b> CIRCUITO PARTE ALTA 3 x 10
 <b>23 - Pettorali</b> DISTENSIONI A TERRA Rec. : 0.0	 <b>24 - Pettorali</b> SPINTE MANUBRI STABILITY BALL Rec. : 0.0
 <b>25 - Dorsali</b> TRAZIONI ALLA SBARRA AVANTI Rec. : 0.0	

**Giorno 2**

 <p><b>1 - Stretching</b>  <b>ABDUZIONE</b>  <b>FIANCHI SEDUTO</b>  <b>PIEDI A CONTATTO</b>                  Rec. : 0.0</p>	 <p><b>2 - Stretching</b>  <b>ALLUNGAMENTO</b>  <b>POLPACCI IN PIEDI</b>  <b>IN APPOGGIO</b>                  Rec. : 0.0</p>
 <p><b>3 - Stretching</b>  <b>DISTENSIONE IN</b>  <b>PREGHIERA</b>                  Rec. : 0.0</p>	 <p><b>4 - Stretching</b>  <b>FLESSIONE ANCA</b>  <b>DA SEDUTI GAMBE</b>  <b>TESE</b>                  Rec. : 0.0</p>
 <p><b>5 - Stretching</b>  <b>FLESSIONE ANCA</b>  <b>DA DISTESI GAMBIA</b>  <b>PIEGATA</b>                  Rec. : 0.0</p>	 <p><b>6 - Stretching</b>  <b>POSIZIONE DEL</b>  <b>GATTO</b>                  Rec. : 0.0</p>
 <p><b>7 - Stretching</b>  <b>FLESSIONE</b>  <b>LATERALE SEDUTO</b>  <b>UNA GAMBIA</b>                  Rec. : 0.0</p>	 <p><b>8 - Stretching</b>  <b>ROTAZIONE ANCA</b>  <b>DISTESI</b>                  Rec. : 0.0</p>
 <p><b>9 - Glutei</b>  <b>PIRIFORMI CON</b>  <b>FOAMROLLER</b>                  Rec. : 0.0</p>	 <p><b>10 - Polpacci</b>  <b>POLPACCI CON</b>  <b>FOAMROLLER</b>                  Rec. : 0.0</p>
 <p><b>11 - Quadriceps</b>  <b>QUADRICIPITI CON</b>  <b>FOAMROLLER</b>                  Rec. : 0.0</p>	

**Note**

Proposta di circuiti da svolgere a casa con un minimo di attrezzi.

# Test di FTP (Functional Treshold Power)

Riscaldamento	20 minuti intensità moderata
Fuori tutto	3 ripetizioni (1 min max intensità a 100 rpm, seguito da 1 min recupero lento)
Recupero	5 min pedalata a bassa intensità
Fase 1	5 min quasi alla massima intensità possibile
Recupero Fase 1	10 min pedalata a bassa intensità
FTP Test	20 min alla massima intensità possibile
Recupero FTP Test	10 min pedalata a media intensità
Recupero Finale	10 min pedalata a bassa intensità

Per ricavare la FTP = potenza media sui 20' x 0,95 che corrisponde al dato di soglia

Andrew Coggan, PhD in Scienze dello Sport

# % delle zone di allenamento in funzione della frequenza cardiaca e della potenza

	% FC Rif.	% W Rif.
Z7-POTENZA NEUR		> 151%
Z6-CAPACITA ANA		121%-150%
Z5-VO2MAX	> 106%	106%-120%
Z4-SOGLIA ANAER	95%-105%	91%-105%
Z3-MEDIO	84%-94%	76%-90%
Z2-LUNGO	69%-83%	56%-75%
Z1-RECUPERO	0%-68%	0%-55%

### **RECUPERO ATTIVO – Z1**


Corrisponde ad una percentuale inferiore al 55% della FTP e si utilizza principalmente nelle uscite di **defaticamento** dopo allenamenti intensi o gare, oppure nelle fasi di recupero tra un esercizio e l'altro o nelle fasi finali dell'allenamento.

### **RESISTENZA – Z2**

Gli allenamenti in questa zona si collocano tra il 56 e il 75% della FTP e sono finalizzati a migliorare la **condizioni aerobica generale**, quindi sono generalmente associati ad uscite lunghe. I famosi "lunghi", insomma, dovrebbero essere svolti principalmente in questa zona di lavoro, che migliora la forza di contrazione del cuore e la capillarizzazione muscolare.

### **RITMO – Z3**

Il livello 3 corrisponde ad una percentuale di lavoro tra il 76 e il 90% della FTP e, anche se non con esattezza, si sovrappone al **fondo medio** per chi lavora con la frequenza cardiaca. E' una zona di lavoro molto importante, poiché anche se non è rivolta a miglioramenti specifici in salita o in volata, vi permetterà di innalzare il vostro livello di performance generale. E' molto importante lavorare in questa zona se siete ciclisti con pochi anni di esperienza.

 Misuratore di potenza

### **SOGLIA ANAEROBICA – Z4**

I lavori in Z4 sono compresi tra il 91 e il 105% della FTP e sono mirati proprio all'incremento della **potenza di soglia funzionale**. Si tratta di allenamenti impegnativi, quindi li consigliamo solo a chi ha già raggiunto un buon livello di prestazione. Se state preparando gran fondo con lunghe salite, vi consigliamo di concentrarvi sull'allenamento in questa zona, poiché vi aiuterà a diminuire i vostri tempi di percorrenza in salita.



### **VO2 MAX – Z5**

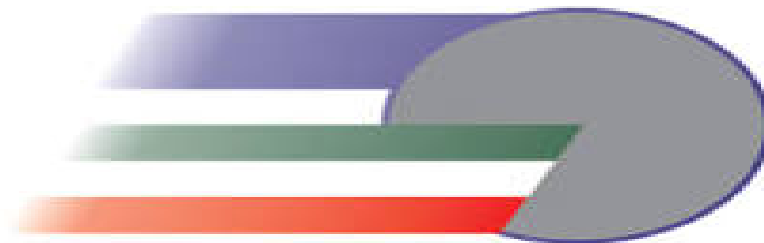
Gli allenamenti a livello 5 si svolgono tra il 106 e il 120 % della FTP e, come indica il nome stesso della zona di lavoro, sono finalizzati al miglioramento del **massimo consumo di ossigeno**. Gli esercizi compresi in questa zona hanno una durata variabile tra i 3 e gli 8 minuti.

### **CAPACITA' ANAEROBICA – Z6**

La zona 6 è compresa tra il 121 e il 150% della FTP e gli allenamenti in questa zona permettono di migliorare le **capacità anaerobiche**, cioè la vostra tolleranza all'acido lattico. Normalmente si tratta di esercizi molto intensi della durata inferiore ai 2 minuti e, proprio per la loro breve durata, sono difficilmente eseguibili senza un misuratore di potenza. Vi consigliamo di lavorare in questa zona se partecipate a gare in circuito brevi o comunque a manifestazioni con molti cambi di ritmo e sforzi massimali.

### **POTENZA NEUROMUSCOLARE – Z7**

Gli esercizi in questa zona sono brevissimi (di norma non superano i 10 secondi) e svolti alla **massima intensità**. Servono, appunto, a migliorare il sistema neuromuscolare, ma stimolano anche il sistema metabolico. Vi consigliamo di svolgere esercizi in questa zona solo se siete particolarmente freschi sia a livello fisico sia mentale, poiché altrimenti sarà difficile effettuare esercizi a questa intensità.



**FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA**

by prof.F. Tacchino©2020

BIKE TRAINING PROGRAM LEZIONE MIX FORZA RESISTENTE

Durata	Rpm	Lavori	Zone
4	100	Riscaldamento	Z1
6	45/55/65	SFR con step 2'	Z2-Z3
2	100	Recupero	Z1
6	45/55/65	SFR con step 2'	Z2-Z3
2	100	Recupero	Z1
6	45/55/65	SFR con step 2'	Z2-Z3
2	100	Recupero	Z1
4	60>50	Salita in piedi a indurire	Z3
1	100	Recupero	Z1
4	60>50	Salita in piedi a indurire	Z3
2	100	Recupero	Z1
8	45>85	Regressione di forza step 1'	Z3-Z4
2	100	Recupero	Z1
8	85>45	Regressione di forza step 1'	Z3-Z4
4	100	Alta Cadenza	Z2-Z3
1	100	Recupero	Z1



by prof.F. Tacchino@2020

BIKE TRAINING PROGRAM INTENSITA' BREVE DURATA 2020

Durata	Rpm	Lavori	Zone
4	90>75	Salita ritmata	Z3
1	100	Recupero	Z1
4	90>75	Salita ritmata	Z3
1	100	Recupero	Z1
4	90>75	Salita ritmata	Z3
2	100	Recupero	Z1
6	60	1' max/30" recupero	Z4
2	100	Recupero	Z1
6	60	1' max/30" recupero	Z4
2	100	Recupero	Z1
1	75	Salita dura 30" in piedi/30" seduto	Z5
0,5	100	Recupero	Z1
1	75	Salita dura 30" in piedi/30" seduto	Z5
0,5	100	Recupero	Z1
2	75	Salita dura 30" in piedi/30" seduto	Z5
1	100	Recupero	Z1
2	75	Salita dura 30" in piedi/30" seduto	Z5
1	100	Recupero	Z1
3	75	Salita dura 30" in piedi/30" seduto	Z5
1	100	Recupero	Z1
3	75	Salita dura 30" in piedi/30" seduto	Z5
1	100	Recupero	Z1
4	90>75	Salita ritmata	Z3
1	100	Recupero	Z1
4	90>75	Salita ritmata	Z3
2	100	Recupero	Z1



by prof.F. Tacchino©2020

BIKE TRAINING PROGRAM LEZIONE INTENSITA' MEDIO Z3

Durata	Rpm	Lavori	Zone
4	100	Riscaldamento	Z1
8	90	Falsopiano progressione al Medio Z3	Z2-Z3
2	100	Recupero	Z1
8	90	Fartlek Z3 3'/Z4 1'	Z3 - Z4
2	100	Recupero	Z1
8	90	Medio in salita Z3 a Z4	Z3 - Z4
2	100	Recupero	Z1
10	90	Intermittente 30"attivi in piedi Z4/30"passivi	Z3
4	100	Recupero	Z1
10	90	Intermittente 30"attivi in piedi Z4/30"passivi	Z3
2	100	Recupero	Z1



BIKE TRAINING PROGRAM LEZIONE 1 MARZO 2020

Durata	Rpm	Lavori	Zone
4	100	Riscaldamento	Z1
6	55/65	1' Seduto / 1' in piedi	Z2-Z3
1	100	Recupero	Z1
6	55/65	1' Seduto / 1' in piedi	Z2-Z3
1	100	Recupero	Z1
6	55/65	1' Seduto / 1' in piedi	Z2-Z3
2	100	Recupero	Z1
4	60	Salita in piedi	Z3
1	100	Recupero	Z1
4	60	Salita in piedi	Z3
2	100	Recupero	Z1
4	75	Falsopiano	Z3-Z4
2	100	Recupero	Z1
4	75	Falsopiano	Z3-Z4
6	90>55	step da 1'	Z2-Z3
1	100	Recupero	Z1
6	90>55	step da 1'	Z2-Z3



BIKE TRAINING PROGRAM LEZIONE 2 MARZO 2020

Durata	Rpm	Lavori	Zone
6	75>90	Salita ritmata	Z3
1	100	Recupero	Z1
6	75>90	Salita ritmata	Z3
1	100	Recupero	Z1
6	75>90	Salita ritmata	Z3
2	100	Recupero	Z1
6	60	1' max/30" recupero	Z4
2	100	Recupero	Z1
6	60	1' max/30" recupero	Z4
2	100	Recupero	Z1
4	90	Falsopiano	Z3
2	100	Recupero	Z1
4	90	Falsopiano	Z3
4	55	Salita dura in piedi	Z5
1	100	Recupero	Z1
4	55	Salita dura in piedi	Z5