

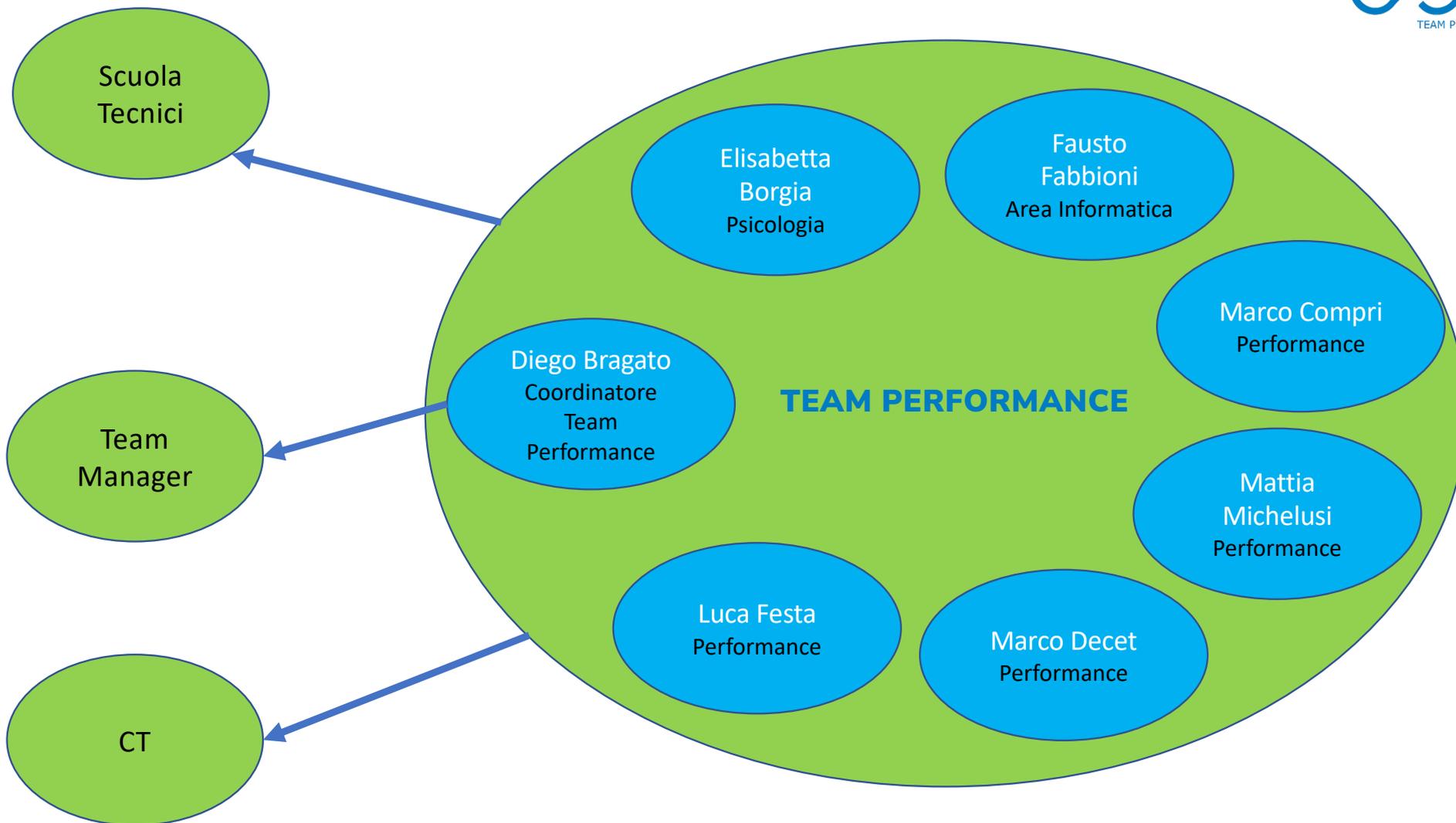


FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

Team Performance

Seminario Pista
24/25.03.2023





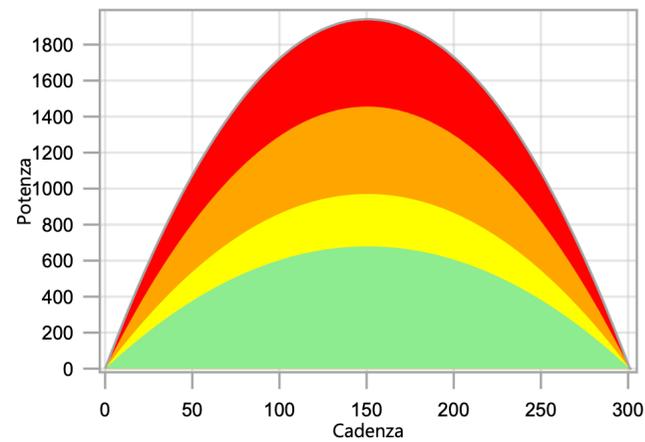
TEST

Supporto alla varie discipline con serie di test condivisi con i CT

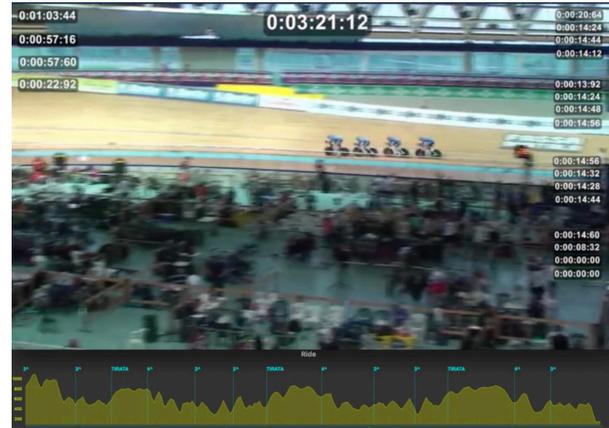


	RPM Lette	Watt Letti	RPM Calc.	Watt Calc.
52 x 11	70	1373	80	1515
52 x 16	109	1847	100	1722
36 x 14	143	1892	120	1861
36 x 16	171	1870	140	1931
36 x 19	187	1866	160	1933

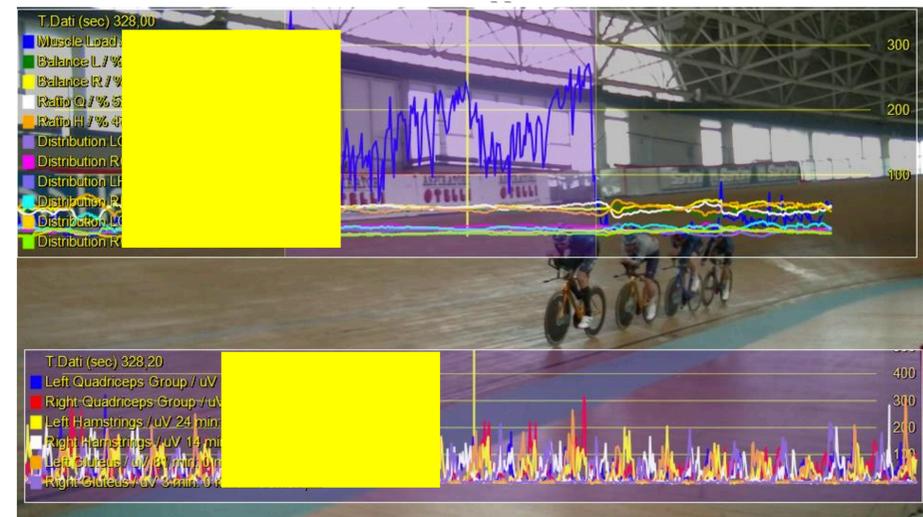
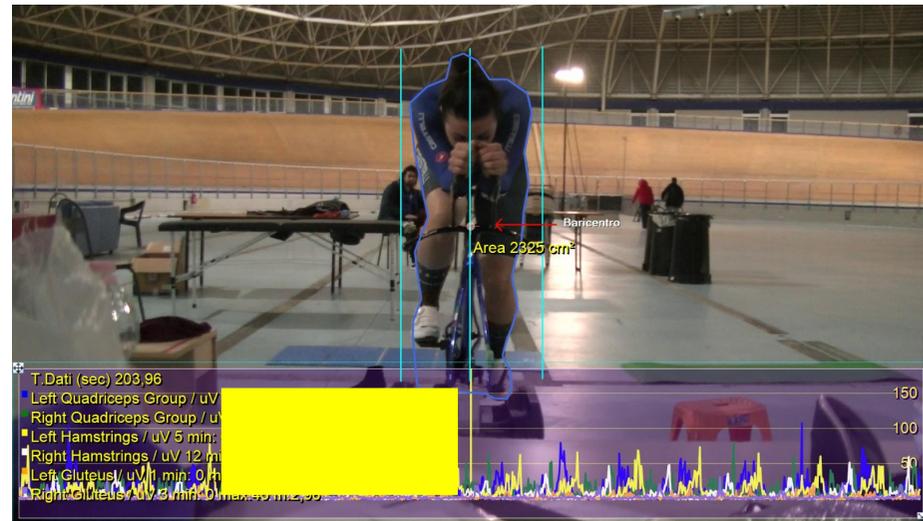
	Watt	W/Kg	RPM
Pot. Max calcolata	1941	21,69	149
Pot. Max reale	1892	21,14	143



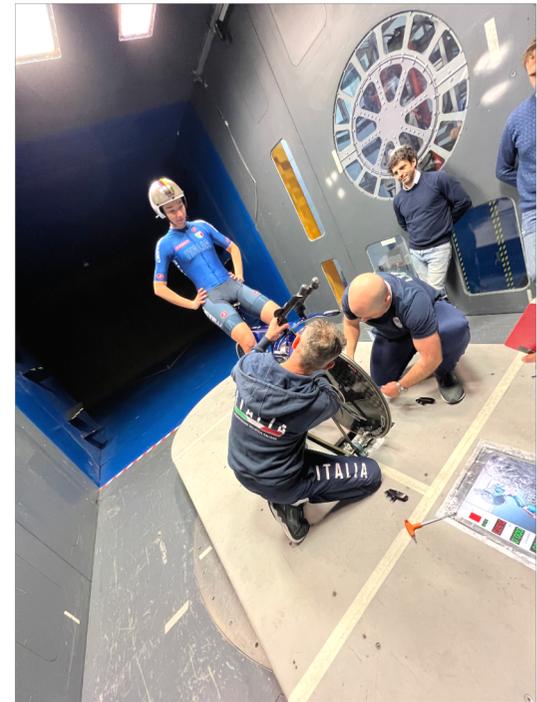
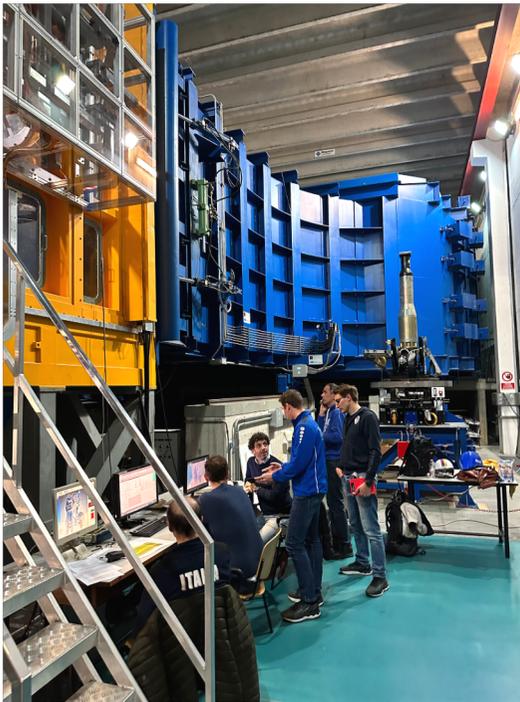
VIDEO - ANALISI



BIOMECCANICA



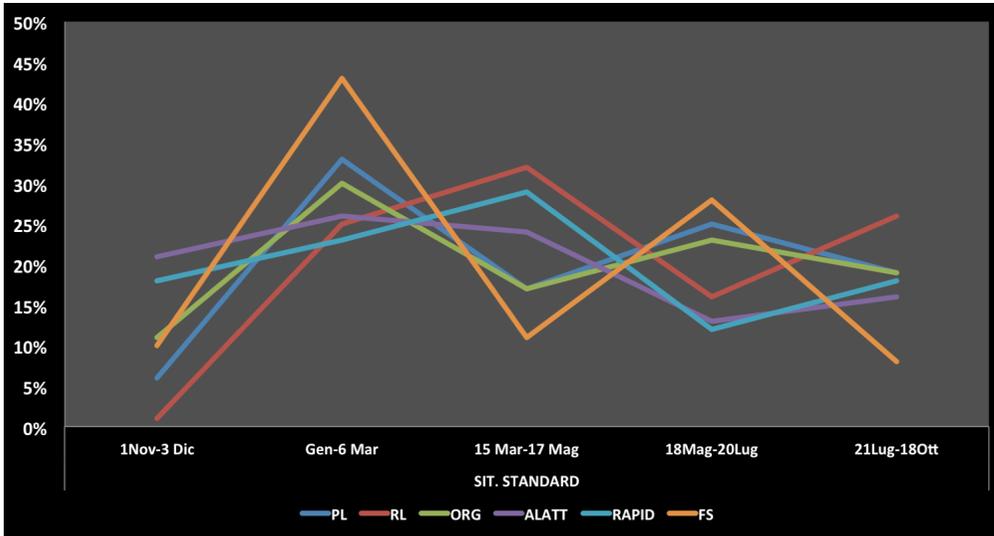
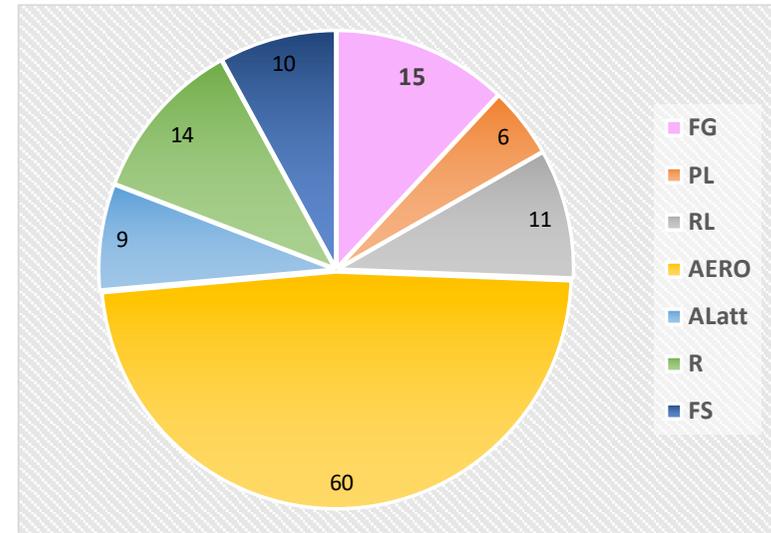
AERODINAMICA



PROGRAMMAZIONE

Athlete: **SQUADRA NAZIONALE_1 STRADA-PIETA**
 Note:

mer 01-dic-20		ven 01-gen-21		dom 01-feb-21		mer 01-mar-21		ven 01-apr-21	TC - Altura	dom 01-mag-21	TC - Altura	mer 01-giu-21	TC - Altura	ven 01-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 01-ago-21	CLMP
mer 02-dic-20		sab 02-gen-21		mar 02-feb-21		mer 02-mar-21		ven 02-apr-21	TC - Altura	dom 02-mag-21	TC - Altura	mer 02-giu-21	TC - Altura	ven 02-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 02-ago-21	CLMP-TP
gio 09-dic-20		dom 09-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 09-feb-21	mer 09-mar-21		ven 09-apr-21	TC - Altura	dom 09-mag-21	TC - Altura	mer 09-giu-21	TC - Altura	ven 09-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 09-ago-21	CLMP-TP
sab 10-dic-20		lun 10-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 10-feb-21	mer 10-mar-21		ven 10-apr-21	TC - Altura	dom 10-mag-21	TC - Altura	mer 10-giu-21	TC - Altura	ven 10-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 10-ago-21	CLMP-TP
dom 16-dic-20		mer 16-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 16-feb-21	mer 16-mar-21		ven 16-apr-21	TC - Altura	dom 16-mag-21	TC - Altura	mer 16-giu-21	TC - Altura	ven 16-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 16-ago-21	CLMP-TP
mer 17-dic-20		gio 17-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 17-feb-21	mer 17-mar-21		ven 17-apr-21	TC - Altura	dom 17-mag-21	TC - Altura	mer 17-giu-21	TC - Altura	ven 17-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 17-ago-21	CLMP-TP
ven 18-dic-20		sab 18-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 18-feb-21	mer 18-mar-21		ven 18-apr-21	TC - Altura	dom 18-mag-21	TC - Altura	mer 18-giu-21	TC - Altura	ven 18-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 18-ago-21	CLMP-TP
dom 19-dic-20		dom 19-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 19-feb-21	mer 19-mar-21		ven 19-apr-21	TC - Altura	dom 19-mag-21	TC - Altura	mer 19-giu-21	TC - Altura	ven 19-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 19-ago-21	CLMP-TP
gio 23-dic-20		gio 23-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 23-feb-21	mer 23-mar-21		ven 23-apr-21	TC - Altura	dom 23-mag-21	TC - Altura	mer 23-giu-21	TC - Altura	ven 23-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 23-ago-21	CLMP-TP
mer 29-dic-20		mer 29-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 29-feb-21	mer 29-mar-21		ven 29-apr-21	TC - Altura	dom 29-mag-21	TC - Altura	mer 29-giu-21	TC - Altura	ven 29-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 29-ago-21	CLMP-TP
dom 30-dic-20		dom 30-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 30-feb-21	mer 30-mar-21		ven 30-apr-21	TC - Altura	dom 30-mag-21	TC - Altura	mer 30-giu-21	TC - Altura	ven 30-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 30-ago-21	CLMP-TP
gio 31-dic-20		gio 31-gen-21	MTX	TC - Training Camp	mar 31-feb-21	mer 31-mar-21		ven 31-apr-21	TC - Altura	dom 31-mag-21	TC - Altura	mer 31-giu-21	TC - Altura	ven 31-lug-21	TC - Maniva	MTX	dom 31-ago-21	CLMP-TP



PROGRAMMAZIONE

TONNELLAGIO TOTALE ANNO 2022 429849 KG

TOT. Ipot	154.746	103.164	42.985	77.373	51.582		429849
	P. SPECIALE	P. AGO 1	P. GENERALE	P. AGO 2	P. AGO 3		

Periodo Speciale										
% sul volume complessivo del Periodo Speciale										
n° settimane										
	1° Ciclo				2° Ciclo					
	1	2	3	4	5	6	7	8		
TONNELLAGGI	12033	12033	10618	9202	17785	22636	11318	9701		105327

Periodo Agonistico - 1										
% sul volume complessivo del Periodo Agonistico										
n° settimane										
	1° Ciclo									
	1	2	3	4	5	6	7	8		
TONNELLAGGI	7181	7181	4309	7660	5486	4937	4663	2469		43886

Periodo Generale										
% sul volume complessivo del Periodo Generale										
n° settimane										
	1° Ciclo				2° Ciclo					
	1	2	3	4	5	6	7	8		
TONNELLAGGI	9874	16457	26332	26332	15191	21268	21268	21268		157990

ALLENAMENTO

sab 01-apr-23			Palestra		STRADA 2h: lento + 3*3*35"/in progressione da 70 rpm e 35km a 125 rpm- Velocità max/pianura o falsopiano a salire o salita facile(focus sulla progressione di RPM da 70 a 125 in 35"; usare stesso rapporto: se supero rpm max previste nella successiva uso rapporto più lungo/r. 3'30"-R.10' tra serie.
dom 02-apr-23					2h 4*4' VAM(fatica 9,5)/r.6' - 20'-30', poi.. 3*4' alternando 10" forte+1'50" Veloce(fatica 7-7,5)/r.10'
lun 03-apr-23					
mar 04-apr-23			Palestra	14 Partenze/rec. 3' -4'	n. 4 ripetute/progressioni da 20"
mer 05-apr-23					9 ripetute da 45" Resistenza di Forza/90-95rpm/intensità 9,5 o 10 rec. 10'
gio 06-apr-23			Palestra		RAPIDITA <ul style="list-style-type: none"> n.3. picchi di pedalata(1giro)/intensità MAX/r. 6-8' n.2 resistenza alla rapidità 2-4 giri a 130 rpm/intensità 8-9/rec. 10'
ven 07-apr-23					

ven 17-mar-23			Palestra A1 adattamento		2h30 easy		Aero	
sab 18-mar-23								
dom 19-mar-23	RCR				RACE/ROAD			
lun 20-mar-23			Palestra A2 adattamento					
mar 21-mar-23					2h: 2*5*6"/partenza da fermo in pianura/ MAX: focus sulle prime pedalate3 1°S: 53:12/r.2' - R.10' 2°S: 53:12/r.2'	OPPURE PISTA	Fmax/Fr	
mer 22-mar-23					3h30: lento-lungo +1s*4r+4' VAM/ LAT(fatica 9-9,5)/85 rpm/salita/r.12'		Rf	
gio 23-mar-23					2h: lento - lungo +4*4'/ 135 rpm/ 5 bpm SGL/ max rapporto/pianura no vento contro/r.10'	OPPURE PISTA	R	
ven 24-mar-23			Palestra A3 adattamento		2h30 easy		Aero	
sab 25-mar-23								
dom 26-mar-23	RCR - Gand				RACE/ROAD			
lun 27-mar-23								
mar 28-mar-23	RCR							
mer 29-mar-23								
gio 30-mar-23			Palestra A1 adattamento		2h30: lento-lungo +1s*7r+3' LAT(fatica 9-9,5)/85rpm/salita/r.12'		Rf	
ven 31-mar-23								
			General Description	ROAD Allenamento 1	ROAD Allenamento 2	TRACK Allenamento 1	TRACK Allenamento 2	Extra
sab 01-apr-23	RCR							
dom 02-apr-23			Palestra A2 adattamento					
lun 03-apr-23					3h30: lento-lungo +1s*7r(se ci stanno le fai tutte se sei affaticato quelle che ha senso fare)*3' LAT(fatica 9-9,5)/ 85rpm/salita/r.12'		Rf	
mar 04-apr-23					1h lento - lungo +3*3'/ 135 rpm/-20 bpm SGL/ max rapporto/pianura no vento contro/r.10'	OPPURE PISTA	R	
mer 05-apr-23								
gio 06-apr-23	RCR - Ardenne							
ven 07-apr-23	RCR - Ardenne							
sab 08-apr-23	RCR - Ardenne							
dom 09-apr-23	RCR - Ardenne							
lun 10-apr-23								
mar 11-apr-23	RCR- Giro di Sicilia							
mer 12-apr-23	RCR- Giro di Sicilia							
gio 13-apr-23	RCR- Giro di Sicilia							
ven 14-apr-23	RCR- Giro di Sicilia							
sab 15-apr-23	RCR- Giro di Sicilia							
dom 16-apr-23	RCT-MILTON ***							
lun 17-apr-23	RCT-MILTON ***							
mar 18-apr-23	RCT-MILTON ***							
mer 19-apr-23	RCT-MILTON ***							
gio 20-apr-23	RCT-MILTON ***							
ven 21-apr-23	RCT-MILTON ***							
sab 22-apr-23	RCT-MILTON ***							
dom 23-apr-23	RCT-MILTON ***							
lun 24-apr-23	RCT-MILTON ***							
mar 25-apr-23								
mer 26-apr-23			Palestra A3 adattamento		2h30 easy		Aero	

ALLENAMENTO

R I S C A L D A M E N T O	Dynamic warm-up	https://www.youtube.com/watch?v=adsEZuRh-sc
	BB Complex (bilanciere vuoto 20kg, ...esegui tutti gli esercizi seguenti senza pausa):	
	Clean grip RDL x6	https://youtu.be/A9vCFTTMndA
	Snatch grip high pull from mid thigh x6	https://youtu.be/UJN5xfYil
	Standing good morning x6	
	Behind the neck push press x6	
	Bent over row x6	https://youtu.be/GlqICKwpUHW
	Progressione di carico riferita al primo carico di lavoro della settimana. ESEMPIO: W1 - 60% è il carico di lavoro dell'esercizio nella prima serie, quindi una volta scelto il massimale di quell'esercizio, calcolare il 60% e su quel carico calcolare il carico delle alzate di riscaldamento (CURARE LA TECNICA ESECUTIVA).	1x4 @ 50% + 1x2 @ 60% + 1x2 @ 70% + 1x1 @ 80% + 1x1 @ 90% + 1x1 @ 100%

Exercise	Week	Sets/Reps	RI (min)	Kg					
				S1	S2	S3	S4	S5	S6
Back Squat	1	5x10@63%	3						
	2	4x6@66% + 2x6@70%	3						
	3	7x5 @ 75%	3						
	4	1x7@ 75% + 1x4@80% + 1x3@80% + 1x4@80 + 1x5@75%	3						
	5	3x3@83% + 3x2@87% + 2x4@80%	3						
	6	2x3@83% + 5x2@87%	3						
	7	1x5@ 75% + 1x4@80% + 1x3@83% + 1x4@80% + 1x5@75%	3						
	8	1x3@80% + 5x3@87% + 1x3@83	3						
	9	1x2@87% + 2x1@90% + 1x1@92% + 1x1@90% + 1x2 @87%	3						
	10	1x2@87% + 2x1@90% + 1x1@92% + 1x1@90% + 1x2 @87%	3						
	11	1x5@85%	3						
Skull Crusher EZ-bar	1	3x10	2						
	2	3x10	2						
	3	3x10	2						
	4	4x8	2						
	5	4x8	2						
https://www.lucausaibodybuildingcoach.com/post/skull-crushers-e-french-press-sono-lo-stesso-esercizio	6	4x8	2						
	7	4x8	2						
	8	4x6	2						
	9	4x6	2						
	10	4x6	2						
	11	2x6	2						

Exercise	Week	Sets/Reps	RI (min)	Kg					
				S1	S2	S3	S4	S5	S6
Deadlift floor	1	5x10@63%	3						
	2	4x6@66% + 2x6@70%	3						
	3	7x5 @ 75%	3						
	4	1x7@ 75% + 1x4@80% + 1x3@80% + 1x4@80 + 1x5@75%	3						
	5	3x3@83% + 3x2@87% + 2x4@80%	3						
	6	2x3@83% + 5x2@87%	3						
	7	1x5@ 75% + 1x4@80% + 1x3@83% + 1x4@80% + 1x5@75%	3						
	8	1x3@80% + 5x3@87% + 1x3@83	3						
	9	1x2@87% + 2x1@90% + 1x1@92% + 1x1@90% + 1x2 @87%	3						
	10	1x2@87% + 2x1@90% + 1x1@92% + 1x1@90% + 1x2 @87%	3						
	11	1x5@85%	3						
Panca Piana	1	MAV 3	1,5						
	2	MAV 3	1,5						
	3	MAV 3	1,5						
	4	MAV 3	1,5						
	5	MAV 3	1,5						
	6	MAV 3	1,5						
	7	MAV 3	1,5						
	8	MAV 3	1,5						
	9	MAV 3	1,5						
	10	MAV 3	1,5						
	11	MAV 3	1,5						

MAN: Partendo dal 60% del vostro massimale, fate 5 ripetizioni curando al massimo il controllo e la velocità concentrica. Fate serie a salire con salti molto piccoli (3-5%). Quando anche solo una delle ripetizioni inizia ad avere uno sticking point evidente: A questo punto con quel carico ne fate 3x3

Exercise	Week	Sets/Reps	RI (min)	Kg					
				S1	S2	S3	S4	S5	S6
Back Squat con elastici	1	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	2	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	3	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	4	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	5	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	6	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	7	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	8	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	9	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	10	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
	11	3x8 RIR (2 ripetizioni di riserva)	2						
Half Kneeling Press	1	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	2	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	3	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	4	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
Land Mine Standing Press	5	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	6	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	7	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	8	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	9	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	10	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						
	11	3x8 RIR 2 (2 ripetute di riserva)	3						

RPE
 7 Forse avevo ancora 3-4 ripetizioni
 8 Avevo ancora 3 ripetizioni
 8 Avevo ancora 2 ripetizioni
 9 Forse avevo ancora 1-2 ripetizioni
 9 Avevo ancora 1 ripetizione
 10 Forse avevo ancora 0-1 ripetizione
 10 Sono arrivato all'esaurimento muscolare

Stiamo ancora imparando...

