

Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

| | | | |
|--|---|---|---|
| TITOLO SESSIONE | Allenamento indoor estensivo con stimoli misti | | |
| Tecnico | MARCO SGARRELLA | | |
| Livello di atleti ai quali è rivolta | base <input type="checkbox"/> | medio <input checked="" type="checkbox"/> | esperto <input type="checkbox"/> |
| Gruppo di età atleti | MC/CU ES <input type="checkbox"/> | RA-YA <input type="checkbox"/> | YB-JU <input checked="" type="checkbox"/> |
| Obiettivo | Stimoli misti metabolici e di forza a carattere estensivo | | |
| Affaticamento previsto | basso <input type="checkbox"/> | medio <input checked="" type="checkbox"/> | elevato <input checked="" type="checkbox"/> |
| Numero di ripetizioni settimanali consigliate | 1 | | |

Durata Sessione - 50 MINUTI

Predisporre ambiente arieggiato, dare la giusta importanza all'idratazione con borraccia acqua e asciugamano per il sudore

| MINUTI | ZONA ALLENAMENTO | RPM | LAVORI |
|--------|------------------|------------|---|
| 1' | Z1 | 80/85 | ADATTAMENTO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |
| 3' | Z1 | 90/95 | RISCALDAMENTO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |
| 4' | Z2/Z3 | DA 70 A 90 | PROGRESSIONE SUI PEDALI (CORONA GRANDE ANTERIORE) |
| 2' | Z1 | 95 | RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |
| 4' | Z2/Z3 | DA 70 > 90 | PROGRESSIONE SUI PEDALI (CORONA GRANDE ANTERIORE) |
| 2' | Z1 | 95 | RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |
| 8' | Z2/Z3 | 55/100 | 1' A 55 RPM (CORONA GRANDE ANTERIORE) / 1' A 100 RPM RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |
| 2' | Z1 | 95 | RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |
| 6' | Z2/Z3 | 50/60/70 | 2' A 50 RPM + 2' A 60 RPM + 2' A 70 RPM (CORONA ANT. GRANDE) |
| 2' | Z1 | 95 | RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |
| 6' | Z2/Z3 | 50/60/70 | 2' A 50 RPM + 2' A 60 RPM + 2' A 70 RPM (CORONA ANT. GRANDE) |
| 2' | Z1 | 95 | RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |
| 3' | Z2/Z3 | 100 | ELEVATE RPM (CORONA GRANDE ANTERIORE) |
| 5' | Z1 | 90/95 | DEFATICAMENTO (CORONA PICCOLA ANTERIORE) |

N.B. Il rapporto deve essere adeguato per poter mantenere le rpm, la frequenza cardiaca e/o i watt della zona di allenamento di riferimento