

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 50'		
Tecnico	MARCO SGARRELLA		
Livello di atleti ai quali è rivolta	base <input type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	esperto <input checked="" type="checkbox"/>
Gruppo di età atleti	MC/CU ES <input type="checkbox"/>	RA-YA <input type="checkbox"/>	YB-JU <input checked="" type="checkbox"/>
Obiettivo	Allenamento variato estensivo con stimoli di forza generale e intensità		
Affaticamento previsto	basso <input type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	elevato <input checked="" type="checkbox"/>
Numero di ripetizioni settimanali consigliate	1		

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

Minuti	Zona allenamento	RPM	Lavori
2	Z1	80/85	ADATTAMENTO (CORONA PICCOLA ANTERIORE)
5	Z1	90/95	RISCALDAMENTO (CORONA PICCOLA ANTERIORE)
3	Z2	90	LNG (CORONA GRANDE ANTERIORE)
5	Z1/Z3/Z4	DA 70 > 90	PROGRESSIONE SUI PEDALI 1' A 70 RPM, 1' A 75 RPM, 1' A 80 RPM, 1' A 85 RPM, 1' A 90 RPM (CORONA GRANDE ANTERIORE)
2	Z1	95	RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE)
6	Z2/Z3	55/100	1' A 55 RPM (CORONA GRANDE ANT) / 1' A 100 RPM RECUPERO (CORONA PICCOLA ANT)
2	Z1	95	RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE)
3	Z3/Z3	50/60/70	SUI PEDALI 1' A 50 RPM + 1' A 60 RPM + 1' A 70 RPM (CORONA ANT. GRANDE)
2	Z1	95	RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE)
6	Z2/Z3/Z4	85/90/95	PROGRESSIONE FINO A SOGLIA (CORONA ANT. GRANDE)
2	Z1	95	RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE)
3	Z3/Z4/Z5	90/100/OLTRE	1' AL MASSIMO / 30" RECUPERO (CORONA GRANDE ANTERIORE)
1	Z1	95	RECUPERO (CORONA PICCOLA ANTERIORE)
3	Z2/Z3	100	ELEVATE RPM (CORONA GRANDE ANTERIORE)
5	Z1	90/95	DEFATICAMENTO (CORONA PICCOLA ANTERIORE)

IL RAPPORTO DEVE ESSERE ADEGUATO PER POTER MANTENERE LE RPM, LA FREQUENZA CARDIACA E/O I WATT DELLA ZONA DI ALLENAMENTO DI RIFERIMENTO