

METODO PIPP+A 2014-2015

<<tra la partenza ed il traguardo, nel mezzo, c'è tutto il resto e tutto il resto è, giorno dopo giorno, silenziosamente costruire...>> Niccolò Fabi

FASE	Durata	Periodo	Carico
2 TRANSIZIONE	4 settimane	Dicembre	Crescente
	Obiettivo: favorire il miglioramento della forza resistente attraverso un lavoro specifico sia in bdc (SFR a 40 rpm) che con corsa a piedi su salite molto ripide che con sedute specifiche in palestra		

FASE 2

TRANSIZIONE - DICEMBRE	
GIORNO	ATTIVITÀ
LUNEDÌ	Palestra (lavoro sulla forza resistente - Fase 1) + ciclismo Fondo Lnt-Lng
MARTEDÌ	Corsa a piedi in salita > 20% 3x3' (1° settimana) 3x4' (2° settimana) 4x4' (3° settimana) e 4x5' (4° settimana) + 1x10' sempre
MERCOLEDÌ	Palestra (lavoro sulla forza resistente - Fase 1) + ciclismo Fondo Lnt-Lng
GIOVEDÌ	Ciclismo (SFR a 40 rpm 3x3' 3x4' 4x4' e 4x5' con rec 3' + Forza-dinamica 1 serie in salita 5% di 4x10" con 53x14 da fermo e alla massima intensità alternando la partenza con la gamba sx e dx per scatto e alternando la partenza da seduto con quella in piedi + 1 serie in pianura di 5x10" (rec. 50") da fermo iniziando la prima ripetuta con il massimo rapporto e scalando ad ogni ripetuta (esempio: 10" con 53x12 e recupero 50" + 10" con 53x13 e recupero 50" + 10" con 53x14 e recupero 50" ecc fino a completare le 5 ripetute). Completare la seduta con 30' in pianura a Fondo Lng-Md e 90-100 rpm)
VENERDÌ	Palestra (lavoro sulla forza elastica - Fase 2)
SABATO	Ciclismo Fondo Lnt-Lng di media durata 2-3 h
DOMENICA	Ciclismo Fondo Lnt-Lng di media durata 3-4 h