

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 3

GENERALE (4 settimane di carico + 1 di scarico)		
DURATA	GIORNO	MODALITÀ
1° settimana	Lunedì	Palestra (lavoro sulla forza resistente – Fase 1)
	Martedì	Salita Forza Resistente da seduto 4x4' FVlc (50-55 rpm) rec. 3' + 6 x (7' FLng-Md e 90 rpm + 1' progressione > 100 rpm)
	Mercoledì	Palestra (lavoro sulla forza elastica – Fase 2)
	Giovedì	Salita Forza Resistente sui pedali 4x4' FVlc (50-55 rpm) rec. 3' + 6 x (7' FLng-Md e 90 rpm + 1' progressione > 100 rpm)
	Venerdì	Forza-dinamica 4 serie in salita di 4x10" (1° serie 53x15 da fermo, 2° serie 53x16 da fermo; 3° serie 53x17 da 20 Km/h, 4° serie da 30 Km/h) + 2 serie in pianura di 4x10" 53x14 da 30 Km/h (la prima serie da seduto e la seconda sui pedali). Nei 10" occorre raggiungere la max rpm con il max sforzo possibile alternando la partenza con la gamba sx e dx per scatto e la partenza da seduto con quella in piedi - rec 1'30"-2' nella singola serie e pausa tra le serie 5'-10'. Completare la seduta con 30' in pianura a Fondo Lng-Md e 90-100 rpm
	Sabato	Recupero attivo o riposo
	Domenica	FLng-Md regolare in pianura e salite a FMd-FVlc
2° settimana	Lunedì	Palestra (lavoro sulla forza resistente – Fase 1)
	Martedì	Salita Forza Resistente sui pedali 4x4' FVlc (50-55 rpm) rec. 3' + 7 x (6' FLng-Md e 90 rpm + 1' progressione > 100 rpm)
	Mercoledì	Palestra (lavoro sulla forza elastica – Fase 2)
	Giovedì	Salita Forza Resistente 5x3' FVlc-SA (50-55 rpm) recupero 3' + 7 x (6' FLng-Md e 90 rpm + 1' progressione > 100 rpm)
	Venerdì	Forza-dinamica come prima settimana ma con ripetute da 12"
	Sabato	Recupero attivo o riposo
	Domenica	FLng-Md regolare in pianura e salite a FMd-FVlc
3° settimana	Lunedì	Palestra (lavoro sulla forza resistente – Fase 1)
	Martedì	Salita Forza Resistente da seduto 4x4' FVlc (50-55 rpm) rec. 3' + 8 x (5' FLng-Md e 90 rpm + 1' progressione > 100 rpm)
	Mercoledì	Palestra (lavoro sulla forza elastica – Fase 2)
	Giovedì	Salita Forza Resistente sui pedali 4x4' FVlc (50-55 rpm) rec. 3'+ 8 x (5' FLng-Md e 90 rpm + 1' progressione > 100 rpm)
	Venerdì	Forza-dinamica come prima settimana ma con ripetute da 14"
	Sabato	Recupero attivo o riposo
	Domenica	FLng-Md regolare in pianura e salite a FMd-FVlc
4° settimana	Lunedì	Palestra (lavoro sulla forza resistente – Fase 1)
	Martedì	Salita Forza Resistente da seduto 4x4' FVlc (50-55 rpm) rec. 3' + 10 x (4' FLng-Md e 90 rpm + 1' progressione > 100 rpm)
	Mercoledì	Palestra (lavoro sulla forza elastica – Fase 2)
	Giovedì	Salita Forza Resistente sui pedali 4x4' FVlc (50-55 rpm) rec. 3' + 10 x (4' FLng-Md e 90 rpm + 1' progressione > 100 rpm)
	Venerdì	Forza-dinamica come prima settimana ma con ripetute da 16"
	Sabato	Recupero attivo o riposo
	Domenica	FLng-Md regolare in pianura e salite a FMd-FVlc

Il lavoro del venerdì può essere posticipato anche al sabato mattina purchè poi la domenica si mantenga il lavoro previsto. Nella settimana di scarico eseguire uscite libere a FLnt-Lng delle quali una con 2 salite brevi in progressione e l'ultimo minuto al massimo, rapporti liberi oppure test di valutazione funzionale.