

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 4

SPECIALE 1 (3 settimane di carico + 1 di scarico) FEBBRAIO		
DURATA	GIORNO	MODALITÀ
3 settimane	Lunedì	Riposo o richiamo Palestra (lavoro sulla forza elastica – Fase 2)
	Martedì	Salita Forza Dinamica 4 x (4' FVlc-SA e 55 rpm con 10" finali alla Massima Potenza Aerobica MPA) rec 4' (eseguire le prime due ripetizioni da seduto e le altre due sui pedali) + 20' rec pianura a 90 rpm + RInt Pianura 3 serie da 5 x 30"/30" (velocizzare al massimo senza scattare da seduto partendo da 50 rpm con rapporto tale da raggiungere 100 rpm nei primi 10" e mantenere le rpm raggiunte nei restanti 20") recupero tra le serie 5' + 30' FLng-Md pianura a 90, 100 rpm
	Mercoledì	Uscita in bici di scarico
	Giovedì	Falsopiano Dinamico 2%-3%, 4 x (4' da seduto a 70 rpm a FMd-Vlc con 10" finali alla MPA sui pedali) rec 4' + 20' rec pianura a 90 rpm + RInt in Salita 3 serie da 5 x 30"/30" (30" in progressione da fermo al max anche sui pedali con rapporto che consente di raggiungere 70-80 rpm nella progressione e 30" a recupero) + 30' FLng-Md pianura a 90, 100 rpm Riposo o allenamento del giovedì
	Venerdì	Uscita in bici di scarico oppure anticipare allenamento del sabato
	Sabato	F&O Dinamiche 30' in pianura a Fondo Lng-Md e 90-100 rpm 4 x (2' a 50 rpm FMd + 2' a 60 rpm FVlc + 2'30" così suddivisi e in progressione: 30" a 70 rpm + 30" a 75 rpm + 30" a 80 rpm + 30" a 85 rpm + 30" a 90 rpm da seduti) rec. 10' + 30' in pianura a Fondo Lng-Md e 90-100 rpm
	Domenica	FLng-Md regolare in pianura e salite a FVlc SA (evitare i fuori soglia)
	Settimana Di Scarico	Lunedì
Martedì		FLnt- Lng con due salite brevi in progressione e ultimo minuto al massimo
Mercoledì		Riposo
Giovedì		FLnt- Lng con due salite brevi in progressione e ultimo minuto al massimo
Venerdì		Riposo
Sabato		Uscita in bici di scarico
Domenica		Giro Libero Tipo Gara