

L'ALLENAMENTO AEROBICO

I tuoi traguardi



Walking

Obiettivo finale: arrivare a camminare 150 minuti in una settimana.



Bicicletta

Obiettivo finale: arrivare a pedalare per 50 km in una sola uscita.

* Frequenza cardiaca massima (FC Max) = 226 - i tuoi anni

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3
LUNEDÌ Walking	15 minuti	20 minuti	25 minuti
MARTEDÌ	RIPOSO		
MERCOLEDÌ Walking	15 minuti	20 minuti	25 minuti
GIOVEDÌ Bici	1 ora in agilità. Usa un rapporto che ti consenta di mantenere un ritmo di 70-90 pedalate al minuto	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 5 km in agilità 15 km ad andatura costante, 65% FC Max Defaticamento: 5 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 5 km in agilità 10 km ad andatura costante, 65% FC Max 10 km ad andatura costante, 75% FC Max Defaticamento: 5 km in agilità
VENERDÌ Walking	15 minuti	20 minuti	25 minuti
SABATO	RIPOSO		
DOMENICA Bici	Uscita tranquilla di 2 ore. Usa un rapporto che ti consenta di mantenere un ritmo di 70-90 pedalate al minuto	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 5 km in agilità 20 km ad andatura costante, al 65% FC Max Defaticamento: 5 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 5 km in agilità 10 km ad andatura costante, 65% FC Max 10 km ad andatura costante, 75% FC Max Defaticamento: 5 km in agilità

SE NON AMI LA BICI

Nelle settimane 1-3 aggiungi 1 uscita di walking di 15-20' alle 3 già previste. Giovedì riposo.

SEI IMPEGNATA 4-5 VOLTE LA SETTIMANA. PUOI COMBINARE 3 USCITE DI CAMMINATA A 2 IN BICI O DEDICARTI SOLO AL WALKING. IN QUESTO CASO AGGIUNGI UNA QUARTA SEDUTA LA DOMENICA, RIPOSANDO IL GIOVEDÌ PER NON SOVRACCARICARE LE ARTICOLAZIONI. BRUCERAI QUALCHE CALORIA IN MENO, MA I RISULTATI NON MANCHERANNO.

Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6	Settimana 7	Settimana 8
30 minuti	30 minuti	35 minuti	40 minuti	45 minuti
RIPOSO				
30 minuti	35 minuti	40 minuti	45 minuti	50 minuti
<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km in agilità 20 km ad andatura costante, 75% FC Max, con qualche breve tratto in salita Defaticamento: 5 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km 15 km ad andatura costante, 75% FC Max 5 km percorso misto, 80/85% FC Max nei tratti in piano Defaticamento: 5 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km 15 km, andatura costante, 75% FC Max 10 km percorso misto, 80/85% FC Max nei tratti in piano Defaticamento: 5 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km in agilità 25 km di percorso misto, a ritmo costante, 75/80% FC Max in piano Defaticamento: 5 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km in agilità 25 km di percorso misto, a ritmo costante, con 75/80% FC Max sul piano Defaticamento: 5 km in agilità
30 minuti	40 minuti	45 minuti	50 minuti	55 minuti
RIPOSO				
<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km in agilità 20 km ad andatura costante, 75% FC Max, con qualche breve tratto in salita Defaticamento: 5 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km in agilità 15 km andatura costante, 75% FC Max 5 km percorso misto, andatura costante, 80/85% FC Max in piano Defaticamento: 10 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km 10 km in piano, 85/90% FC Max 15 km di percorso misto. In salita: 70/80 rivoluzioni per minuto (rpm) e 70-75% FC Max; in piano: 85/90 rpm, 65/70% FC Max Defaticamento: 5 km 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km in agilità 35 km di percorso misto: 10' a 65/70% FC Max alternati a 5' a 70/75% FC Max. Da ripetere fino a esaurire i km Defaticamento: 5 km in agilità 	<ul style="list-style-type: none"> Riscaldamento: 10 km in agilità 35 km di percorso misto: 10' a 70/75% FC Max alternati a 5' a 75/80% FC Max. Da ripetere fino a esaurire i km Defaticamento: 5 km in agilità

Nelle settimane 4-8 aumenta la durata della quarta uscita camminando 20-30'. Giovedì riposo.