

Lezione 1 - Durata 62'

	DURATA	% FC MAX	CADENZA RPM
Riscaldamento	14'	65-70%	95-110
Stabilizzazione busto	5' 30"	70-80%	80-95
Recupero	1'	70-80%	80-95
SFR	6'	70-85%	55
Recupero	1'	70-80%	80-95
Stabilizzazione Busto	2' 20"	70-80%	80-95
Recupero	1'	70-80%	80-95
SFR	5'	70-85%	55
Recupero	8'	70-80%	80-95
SuperForza	30"	70-85%	<45
Recupero	2'	70%-80%	sciolta
SuperForza	30"	70-85%	<45
Recupero	2'	70%-80%	sciolta
SuperForza	30"	70-85%	<45
Pianura	4'	70-85%	90-120
SFR	4'	80-85%	45
Defaticamento	4'	65-70%	110

