

## PREPARAZIONE ATLETICA ALLIEVI - Periodo Feste di Natale

GIORNO	ALLENAMENTO <span style="font-weight: normal; color: yellow;">(S) = stretching a casa dopo l'allenamento</span>
<b>LUN 19</b>	PALESTRA E/O SPINNING®
<b>MAR 20 (S)</b>	RIPOSO
<b>MER 21 (S)</b>	<u>BICI</u> : 1h30', a f. lento in pianura agile (100 rpm circa), inserendo qualche rilancio /volata /allungo /cavalcavia a tutta!
<b>GIO 22</b>	PALESTRA E/O SPINNING®
<b>VEN 23 (S)</b>	<u>BICI</u> : 1h30', a f. lento in pianura agile (100 rpm circa), inserendo qualche rilancio /volata /allungo /cavalcavia a tutta!
<b>SAB 24</b>	<u>USCITA di GRUPPO</u> zona ROSTA in MTB: 1h30'
<b>DOM 25 (S)</b>	RIPOSO BUON NATALE
<b>LUN 26</b>	ATTIVITA' di GRUPPO (Sci di Fondo/Ciaspole o Camminata se nn c'è neve)
<b>MAR 27 (S)</b>	ATTIVITA' di GRUPPO in BDC (2h circa, a f. lento in pianura agile (100 rpm circa), inserendo qualche rilancio /volata /allungo /cavalcavia a tutta!)
<b>MER 28</b>	<u>BICI</u> : 1h30', a f. lento in pianura agile (100/115rpm circa), inserendo qualche rilancio /volata /allungo /cavalcavia a tutta!
<b>GIO 29 (S)</b>	PALESTRA E/O SPINNING®
<b>VEN 30</b>	RIPOSO
<b>SAB 31 (S)</b>	ATTIVITA' di GRUPPO in BICI CORSA (2h circa, a f. lento in pianura agile (100 rpm circa), inserendo qualche rilancio /volata /allungo /cavalcavia a tutta!) oppure <u>SCI di FONDO/CIASPOLE</u> (se c'è neve)
<b>DOM 01</b>	RIPOSO
<b>LUN 02 (S)</b>	PALESTRA E/O SPINNING®
<b>MAR 03</b>	ATTIVITA' di GRUPPO in BICI CORSA (2h circa, a f. lento in pianura agile (100 rpm circa), inserendo qualche rilancio /volata /allungo /cavalcavia a tutta!) oppure <u>SCI di FONDO/CIASPOLE</u> (se c'è neve)
<b>MER 04 (S)</b>	RIPOSO
<b>GIO 05</b>	PALESTRA E/O SPINNING®
<b>VEN 06 (S)</b>	RIPOSO
<b>SAB 07</b>	<u>BICI</u> : 1h30', a f. lento in pianura agile (100 rpm circa), inserendo qualche rilancio /volata /allungo /cavalcavia a tutta!
<b>DOM 08 (S)</b>	ALLENAMENTO di SQUADRA BICI STRADA - 2h, percorso pianeggiante, qualche tratto LIEVEMENTE ondulato; F.Lento/f.Medio Agile (100 rpm); inserendo qualche volata (n. 3/4) con sufficiente riposo tra di loro; fare esercizi di tecnica come doppia fila e cambi regolari in fila indiana.

### NOTE

*Far presente ai ragazzi che devono eseguire gli allenamenti in pianura/lievem.ondulato; pedalare AGILE; tra i tratti più "impegnati" far sempre passare suff. Tempo di Recupero (almeno 5') ma inserire SEMPRE un cambio di ritmo/intensità ogni 10'/15' (da fare sempre in agilità: aumentando il numero di rpm per arrivare al Max possibile di rpm)!*