

NOTA:

Ogni programma inizierà all'inizio dell'intervallo dal livello 1 (tempo del voto). Ciò significa che gli esercizi di riscaldamento e defaticamento devono essere eseguiti indipendentemente dal programma principale. Il riscaldamento e il defaticamento possono essere controllati premendo "start" sul computer, quindi regolando la velocità e la resistenza come meglio crede l'utente.

RUN1 - RUN VO2 MAX

Test delle prestazioni eseguito per la misurazione di Vo2 max e capacità. Il programma funziona con un'inclinazione costante del 5% con un aumento di 0,5 km / h al minuto, come prova a gradini. La velocità di partenza è di 10 km / h. Con questo test puoi misurare facilmente la tua capacità osservando quanti carichi puoi gestire da sessione a sessione. Con l'attrezzatura per testare l'ossigeno massimo, è possibile utilizzarlo durante il test.

RUN2 - RUN - PROFILO LATTATO

Test del profilo anaerobico eseguito per la misurazione della soglia anaerobica e del turnover energetico. Il programma funziona con una pendenza costante del 10% con periodi ad alta intensità di 6 minuti per carico. La velocità in uscita è di 6,6 km / h. In questo test puoi facilmente misurare la tua soglia anaerobica e il turnover energetico osservando quando il lattato supera i valori anaerobici (+/- 3.5 goal con Lactate Scout Pro). Puoi anche stimare il tuo consumo di ossigeno assumendo che il consumo di ossigeno aumenti linearmente con il carico. (Esempio: 6,6 km / h corrisponde a 32-33 Vo2, 10,2 km / h corrisponde a 55-56 vo2, 12 km / h corrisponde a 65 Vo2, ecc.)

RUN3 - RUN - PROFILO LATTATO

Test del profilo anaerobico eseguito per la misurazione della soglia anaerobica e del turnover energetico. Il programma funziona con una pendenza costante del 5% con periodi ad alta intensità di 6 minuti per carico. La velocità di uscita è di 8 km / h. In questo test puoi facilmente misurare la tua soglia anaerobica e il turnover energetico osservando quando il lattato supera i valori anaerobici (+/- 3.5 goal con Lactate Scout Pro). Puoi anche stimare il tuo consumo di ossigeno assumendo che il consumo di ossigeno aumenti linearmente con il carico. (Esempio: 8 km / h corrispondono a 32-33 Vo2, 12 km / h corrispondono a 55-56 vo2, 15 km / h corrispondono a 65 Vo2, ecc.)

XCD1 - PROFILO INTERVALLO DIAGONALE

Interval training progressivo per esercizi diagonali sugli skiroll. 8 min alta intensità, 2 min pausa, 4 min alta intensità, 2 min pausa, 4 min alta intensità, 2 min pausa, 4 min alta intensità, 2 min pausa. I periodi ad alta intensità si svolgono con una pendenza del 12%. Le pause vengono effettuate con la stessa pendenza ma con un carico (velocità) leggero. Esercizio efficiente per migliorare la capacità di salita su skiroll e tecnica diagonale.

XCD2 - DIAGONALE - TEST DELLE PRESTAZIONI

Performance test skiroll per misurare la capacità e le prestazioni in salita. Il programma funziona con un'inclinazione del 12% con un aumento di 0,5 km / h al minuto, come prova a gradini. La velocità di uscita è di 8 km / h. Con questo test puoi misurare facilmente la tua capacità osservando quanti carichi puoi gestire da sessione a sessione. È possibile utilizzare apparecchiature per il massimo consumo di ossigeno durante il test. Inoltre, puoi lavorare sulla tecnica con carichi crescenti e adattarla alla tua velocità.

XCDP1 - INTERVALLO A DOPPIA POLARE - PROFILO

Interval training progressivo per il double-poling sugli skiroll. 8 min alta intensità, 2 min pausa, 4 min alta intensità, 2 min pausa, 4 min alta intensità, 2 min pausa, 4 min alta intensità, 2 min pausa, 4 min alta intensità, 2 min pausa. I periodi ad alta intensità si svolgono con una pendenza del 4%. Le pause vengono eseguite con la stessa pendenza ma con carico leggero (velocità). esercizio efficiente per migliorare la tecnica e la capacità di doppia polarità su terreni in leggera salita con skiroll. Con questo tipo di allenamento a intervalli progressivi otterrai una buona sessione di allenamento che sarà vantaggiosa sia tecnicamente che fisicamente.

XCDP2 - DOUBLE POLING - PROVA DI PRESTAZIONI

Performance test skiroll per misurare la capacità e le prestazioni in doppia polarità su una leggera salita. Il programma viene eseguito con un'inclinazione del 4% con un aumento di 0,5 km / h al minuto per dieci minuti, come prova di fase. La velocità di uscita è di 14 km / h. Dopo 10 minuti la velocità sarà aumentata a 18 km / h, quindi il programma continuerà ad aumentare dell'1% ogni due minuti. 10-12 min 5%, 12-14 min 6% e 14-16 min 7%. Con questo test puoi misurare facilmente la tua capacità vedendo quanti carichi puoi gestire da sessione a sessione. È possibile utilizzare apparecchiature per il massimo consumo di ossigeno durante il test. Inoltre, puoi lavorare sulla tecnica con carichi crescenti e adattarla alla tua velocità.

BICI1 - BICI - MODERATA SALITA

Programma intervallo bici in moderata pendenza per lo sviluppo delle capacità in salita. Il programma viene eseguito con un'inclinazione dell'8% a intervalli di 8 minuti con velocità progressiva che aumenta ogni due minuti. Il primo periodo ad alta intensità ha una velocità di uscita di 12 km / h. Questo aumenta a 14 km / h dopo due minuti, 16 km / h dopo quattro minuti e 18 km / h dopo sei minuti. Dopo otto minuti dall'inizio dell'esercizio, la velocità scenderà a 10 km / h e avrai una pausa attiva di due minuti prima del successivo periodo ad alta intensità. I seguenti periodi ad alta intensità vengono eseguiti in modo simile con velocità di uscita rispettivamente a 14 e 16 km / h con la stessa progressione di aumento di velocità di 2 km / h ogni due minuti, seguito da una pausa attiva di due minuti con una velocità di 10 km / h dopo ogni otto minuti ad alta intensità periodo. In totale, il programma offre 3x8 minuti di allenamento a intervalli con una pendenza moderata.

BIKE2 - BIKE - SALITA RIPIDA

Bici con programma a intervalli su una pendenza ripida per sviluppare la capacità in salita. Il programma funziona con un'inclinazione del 13% a intervalli di 4 minuti con velocità progressiva che aumenta ogni due minuti. Il primo periodo ad alta intensità ha una velocità di uscita di 9 km / h. Questo aumenta a 10 km / h dopo due minuti. Dopo quattro minuti dall'inizio dell'esercizio, la velocità scenderà a 7 km / h e avrai una pausa attiva di due minuti prima del successivo periodo ad alta intensità. I seguenti periodi ad alta intensità vengono eseguiti in modo simile con velocità di partenza rispettivamente a 10, 11, 12 e 13 km / h con la stessa progressione di 1 km / h di aumento della velocità ogni due minuti, seguita da una pausa attiva di due minuti con una velocità di 7 km / h dopo ogni periodo di quattro minuti ad alta intensità. In totale, il programma offre un allenamento a intervalli di 5x4 minuti su una forte pendenza.