

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Il nuovo anno riprende con il processo di guarigione della frattura della clavicola in corso. Il tutore è stato tolto poco prima di Natale ma l'osso deve ancora calcificarsi in maniera soddisfacente; le condizioni meteo con temperature abbastanza rigide e i rischi su strada fanno sì che le sedute sui rulli continuino.

Spazio agli allenamenti di ritmo Z3, Z2 e a variazioni di ritmo. L'obiettivo è arrivare in forma nel periodo giugno – luglio.

Domenica 1 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 7 x 3' ritmo Z5
Durata complessiva seduta: 3h05'

Martedì 3 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 2h57'

Mercoledì 4 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h'

Giovedì 5 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: var. ritmo 3 x 20' 1' Z5 – 1' Z2
Durata complessiva seduta: 2h55'

Venerdì 6 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h'

Sabato 7 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h01'

Domenica 8 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 8' ritmo Z4
Durata complessiva seduta: 2h54'

Martedì 10 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 2h57'

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Mercoledì 11 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: var. ritmo 3 x 20' 1' Z5 – 1' Z2
Durata complessiva seduta: 2h48'

Giovedì 12 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: Z2
Durata complessiva seduta: 2h24'

Venerdì 13 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h11'

Sabato 14 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h11'

Domenica 15 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: var. ritmo 3 x 20' + 1 x 10' (1' Z5 – 1' Z2)
Durata complessiva seduta: 3h14'

Martedì 17 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 4 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h01'

Mercoledì 18 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h00'

Giovedì 19 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: var. ritmo 3 x 20' + 1 x 10' (1' Z5 – 1' Z2)
Durata complessiva seduta: 3h18'

Venerdì 20 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h15'

Sabato 21 gennaio

Sessione: rulli

FORZA MASSICCI PEDALATORI

Gare ciclistiche amatoriali, itinerari per la bici da strada nella provincia di Reggio Emilia ed attività collaterali. Un sito didascalico ed autobiografico, una vetrina per l'appassionato.

Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 2h36'

Domenica 22 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 3 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 2h18'

Martedì 24 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 2h55'

Mercoledì 25 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h05'

Giovedì 26 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: Test 5' + 20' + ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 3h11'

Venerdì 27 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: var. ritmo 3 x 20' + 1 x 10' (1' Z5 - 1' Z2)
Durata complessiva seduta: 2h57'

Sabato 28 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: ritmo Z2
Durata complessiva seduta: 2h31'

Domenica 29 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: 5 x 20' ritmo Z3
Durata complessiva seduta: 3h05'

Martedì 31 gennaio

Sessione: rulli
Tipologia: var. ritmo 3 x 20' (1' Z5 - 1' Z2)
Durata complessiva seduta: 3h04'