

TITOLO SESSIONE	SESSIONE AL CICLOMULINO CON STIMOLI DI FORZA SPECIFICA		
Tecnico	Alessandro Bottoni		
Livello di atleti ai quali è rivolta	base ☐	medio ☒	esperto ☐
Gruppo di età atleti	MC/CU ES ☐	RA-YA ☐	YB-JU ☒
Obiettivo	Stimolo della forza specifica intensa e della capacità di accelerazione in bicicletta		
Affaticamento previsto	basso ☐	medio ☒	elevato ☒
Numero di ripetizioni settimanali consigliate	1		

Inserire nello spazio sottostante la sessione, è possibile inserire immagini e link video

SESSIONE AL CICLOMULINO CON STIMOLI DI FORZA SPECIFICA PER JUNIORES		Minuti
Prima di iniziare	Fissare molto bene la bicicletta al ciclomulino, controllare le tacchette	
Riscaldamento	20 minuti riscaldamento	20
Attivazione da fare molto bene	2x Progressioni di attivazione da 45"/30"/15"/10" ad intensità crescente ogni 2'. Alla fine delle progressioni stimolare le massime rpm elevate rapporti adeguati	16
6x partenze con rapporto a scendere. Restare sempre seduti	Smettere di pedalare facendo rallentare le parti rotanti del ciclomulino.	12
	Partenza da 8-10" (utilizzare 6 rapporti dal leggero al duro)	
	Continuare agile per 1'50	
Fondo lento	10 minuti al ritmo del fondo tra 85 e 100 rpm	10
6x partenze con rapporto a salire. Restare sempre seduti	Smettere di pedalare facendo rallentare le parti rotanti del ciclomulino.	12
	Partenza da 8-10" (utilizzare 6 rapporti dal duro al leggero)	
	Continuare agile per 1'50	
Fondo lento	5 minuti al ritmo del fondo tra 85 e 100 rpm	5
Opzione	Per i più evoluti sessione di trasformazione con elementi di condizionamento metabolico, da proporre anche su ritmi variati o progressivi, stimolando le intensità medie e le rpm agili.	
Defaticamento	Defaticamento libero 5 minuti	5
Totale	80 minuti	
Note	La sessione può diventare rischiosa e molto impegnativa per la parte muscolare partendo nelle prove con rapporti troppo duri, consigliabile le prime volte mantenere rapporti più leggeri finché non si ha adeguata padronanza del gesto. È consigliabile introdurre sessioni di questo tipo solo dopo aver svolto adeguato condizionamento muscolare nelle settimane precedenti. Da eseguire quindi nel periodo successivo a quello introduttivo e di condizionamento muscolare di base.	
A seguire è opportuna una buona sessione di mobilità per la schiena e i muscoli del collo		