Programma di Allenamento
Cyclette

Settimana	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
sett.1	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	Riposo
sett.2	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down
sett.3	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +15 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +20 min ad intensità media + 5 min cool down
sett.4	5 minuti di riscaldamento +20 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +20 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +20 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +20 min ad intensità media + 5 min cool down
sett.5	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +20 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +20 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down
sett.6	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down
sett.7	5 minuti di riscaldamento +30 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +30 min ad intensità media + 5 min cool down
sett.8	5 minuti di riscaldamento +30 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +25 min ad intensità media + 5 min cool down	5 minuti di riscaldamento +30 min ad intensità media + 5 min cool down