

CORSA in salita by Criko

--:--:--
 -- km
 -- TSS



	Planned	Completed		Description
Duration			h:m:s	W.U. corda 10' o corsa con salita e discesa anche scalini
Distance			km	
Average Pace			min/km	andature
Calories			kcal	2x skip in avanzamento 15" 2x slalom avanzamento 15"
Elevation Gain			m	2x calciata avanzamento 15"
TSS			TSS	2x protesa " " "
IF			IF	2x skip doppio
Elevation Loss			m	2x jumping jack " " 15"
Work			kJ	8x6" max in piano o salita con 1' rec cercando di prendere un riferimento sulla distanza del primo eseguito e mantenerlo nei successivi
				6x80m (25") salita alternando B1 (soglia)
				rec metà cammino metà corsa
Pace			min/km	6x10" C (forte) in piano rec 50" attivo
Heart Rate			bpm	10' circuito con salite discese e piano con variazioni di intensità e defaticamento

Pre-activity comments

Tags