

Combinato Bike/Run con Zwift FTP vedi descrizione

0:46:00  
 -- km  
 39 TSS



	Planned	Completed	
Duration	0:46:00		h:m:s
Distance			km
Average Speed			kph
Calories			kcal
Elevation Gain			m
TSS	39		TSS
IF	0.71		IF
Normalized Power			W
Work			kJ

Description

CONTATTATEMI PER CONDIVIDERE IL PROGRAMMA SU TP

Usare orologio settato su bici indoor o cardio  
 Dare Start a o orologio e zwift assieme

Dopo un W.U. iniziale si effettua prima la T2 lasciando scarpe sui pedali Si mette in pausa Zwift e si da il LAP all'orologio per la partenza della corsa di 4'  
 Rientrati dalla corsa si esegue T1 e montati in bici ci si mette le scarpe pedalando e si riavvia Zwift  
 Fine bici si prosegue come prima e si effettua la T2 e la seconda corsa di 4'

Rientrati si esegue T1 e si fa recupero attivo in bici per 3'  
 Le altri combinati sono uguali, variano solo le intensità e la durata della corsa

	Min	Avg	Max	
Heart Rate				bpm
Power				W

Pre-activity comments

Workout Details

1. Ramp up in 8 steps
  1. W.U. Z1>Z2  
1 min @ 45 % of FTP
  2.  
1 min @ 47 % of FTP
  3.  
1 min @ 49 % of FTP
  4.  
1 min @ 51 % of FTP
  5.  
1 min @ 54 % of FTP
  6.  
1 min @ 56 % of FTP
  7.  
1 min @ 59 % of FTP
  8.  
1 min @ 69 % of FTP
2. Rec easy  
1 min @ 45 % of FTP
3. Repeat 1 times
  1. Hard  
1 min @ 80 % of FTP
  2. Harder  
30 sec @ 50 % of FTP
  3. Easy  
30 sec @ 110 % of FTP
4. Transition T1 e RUN Z2>Z3 4'  
1 min @ 10 % of FTP

5. **Bike Hard Z4**

**Taas**