

Combinato 2 con FTP e ZONE CARDIO vedi descrizione

0:51:25
-- km
44 TSS



	Planned	Completed	Description
Duration	0:51:25		h:m:s
Distance			km
Average Speed			kph
Calories			kcal
Elevation Gain			m
TSS	44		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 Run1
Rientrati dalla corsa si esegue T1 e montati in bici ci si mette le scarpe pedalando e si riavvia Zwift per Bike 1
Fine bici si prosegue come prima e si effettua la T2 e la seconda corsa Run2
Rientrati si esegue T1 e Bike2 per poi passare a Run 3

Pre-activity comments

8' W.U.
4'30" attivazione

1° Multicombinato
T1
3' RUN1 Z3
6' Bike 1 (2'Z4+2'Z2+1'30"Z3+30"Z5)
T2
3' Run2 Z3>Z2
T1
6' Bike2 (1'30"Z2+2'Z3+2'Z3 SFR+30"Z5)
T2
3'Run3 Z2
REC 3'

2° Multicombinato
2' Run1 Z2>Z3
T1
6' Bike1 (3' rampa Z3>Z4 + 3x30" Z5+30"Z2)
T2
3' Run2 Z3
T1
6' Bike1 (3' rampa Z3>Z4 + 3x30" Z5 fuori sella+30"Z2)
T2
4'Run3 Z3>Z4

5'Cool Down Bike

Min Avg Max

	Min	Avg	Max	
Heart Rate				bpm
Power				W

Tags

Workout Details

1. Ramp up in 8 steps

1. W.U. Z1>Z2

- 1 min @ 45 % of FTP
2. 1 min @ 49 % of FTP
3. 1 min @ 52 % of FTP
4. 1 min @ 56 % of FTP
5. 1 min @ 59 % of FTP
6. 1 min @ 63 % of FTP
7. 1 min @ 66 % of FTP
8. 1 min @ 70 % of FTP

2. Rec easy

- 1 min @ 55 % of FTP

3. Repeat 1 times

1. Hard

- 30 sec @ 80 % of FTP

2. **Harder**
1 min @ 55 % of FTP
 3. **Easy**
30 sec @ 100 % of FTP
 4. **Recovery**
1:55 @ 55 % of FTP
 5. **Active**
30 sec @ 110 % of FTP
 6. **Transition T1 e RUN1 Z2>Z3**
1 min @ 10 % of FTP
 7. **Bike1 Hard Z4**
2 min @ 96 % of FTP
 8. **Cool Down Z2**
2 min @ 60 % of FTP
 9. **Active Z3**
1:30 @ 87 % of FTP
 10. **Harder Z5**
30 sec @ 110 % of FTP
90-100 rpm
 11. **Transition 2 e RUN2 Z3>Z2 3'**
1 min @ 10 % of FTP
 12. **T1 + Bike2 Z2**
1:30 @ 60 % of FTP
 13. **Bike Z3**
2 min @ 88 % of FTP
80-90 rpm
 14. **SFR salita 65 RPM Z3**
2 min @ 85 % of FTP
60-65 rpm
 15. **Harder Z5**
30 sec @ 109 % of FTP
90-100 rpm
 16. **T2 e Run3 Z2**
1 min @ 10 % of FTP
 17. **Cool Down passivo**
3 min @ 10 % of FTP
 18. **RUN1 Z2>Z3**
1 min @ 10 % of FTP
 19. **Ramp up in 3 steps**
 1. **Bike1 prog Z3>Z4**
1 min @ 60 % of FTP
 2. 1 min @ 75 % of FTP
 3. 1 min @ 90 % of FTP
 20. **Repeat 3 times**
 1. **Hard Z5**
30 sec @ 98 % of FTP
90-100 rpm
 2. **Easy Z2**
30 sec @ 55 % of FTP
 21. **RUN2 Z3**
1 min @ 10 % of FTP
 22. **Ramp up in 3 steps**
 1. **Bike2 prog Z3>Z4**
1 min @ 60 % of FTP
 2. 1 min @ 75 % of FTP
 3. 1 min @ 90 % of FTP
 23. **Repeat 3 times**
 1. **Hard Z5**
30 sec @ 98 % of FTP
90-100 rpm
 2. **Easy Z2**
30 sec @ 55 % of FTP
 24. **T2+Run3 Z3>Z4**
1 min @ 10 % of FTP
 25. **Cool Down Bike**
5 min @ 45 % of FTP
-