

# PACK S.F.R.

## Ciao, ti diamo il benvenuto nel pacchetto SFR di MagneticDays!

L'obiettivo degli allenamenti che hai scelto è quello di effettuare un lavoro a bassa cadenza per un periodo di tempo da 1 a 6 minuti, con pendenza variabile, da ripetere all'interno di ogni sessione di allenamento della durata variabile dai 75 ai 60 minuti nell'arco di 12 settimane.

Comunemente conosciute come SFR (Salite Forza Resistenza) questa tipologia di allenamenti è spesso descritta nella letteratura scientifica. Prendendo spunto da uno degli studi scientifici di riferimento<sup>1</sup> abbiamo strutturato queste sessioni di allenamento con l'intento di farle eseguire a distanza di almeno 36 ore tra un allenamento e l'altro. Il lavoro specifico eseguito su MagneticDays dovrà essere necessariamente integrato alle normali uscite su strada (sabato e/o domenica, per esempio) altrimenti l'efficacia potrebbe venir meno.

Gli allenamenti SFR sono numerati progressivamente in modo che la prima settimana si eseguirà due volte l'allenamento #1, la seconda settimana due volte l'allenamento #2 e così via fino alla dodicesima settimana.

Nella Tabella 2 troverai una proposta per lo sviluppo degli allenamenti nel corso delle 12 settimane.

TABELLA 1

|          | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB    | DOM    |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|--------|--------|
| Attività | --  | MD  | --  | MD  | --  | USCITA | USCITA |

TAB 1 Proposta di suddivisione della settimana in base agli allenamenti scelti

| DATA | SETT 1   | SETT 2   | SETT 3   | SETT 4   | SETT 5   | SETT 6   | SETT 7   | SETT 8   | SETT 9   | SETT 10   | SETT 11   | SETT 12   | SETT 13  |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| LUN  | AUTOTEST |          |          |          | AUTOTEST |          |          |          | AUTOTEST |           |           |           | AUTOTEST |
| MAR  | MD SFR 1 | MD SFR 2 | MD SFR 3 | MD SFR 4 | MD SFR 5 | MD SFR 6 | MD SFR 7 | MD SFR 8 | MD SFR 9 | MD SFR 10 | MD SFR 11 | MD SFR 12 |          |
| MER  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |          |
| GIO  | MD SFR 1 | MD SFR 2 | MD SFR 3 | MD SFR 4 | MD SFR 5 | MD SFR 6 | MD SFR 7 | MD SFR 8 | MD SFR 9 | MD SFR 10 | MD SFR 11 | MD SFR 12 |          |
| VEN  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |           |           |          |
| SAB  | OUTDOOR   | OUTDOOR   | OUTDOOR   |          |
| DOM  | OUTDOOR   | OUTDOOR   | OUTDOOR   |          |

TRAINING PLAN

TAB 2 Proposta di programmazioni delle 12 settimane

# Auto- Gestiti Evolution

---

*Buon allenamento  
dallo staff MagneticDays!*

**Gli allenamenti SFR appartengono alla tipologia AUTOGESTITI, dove l'atleta inserisce i propri valori di soglia ed è necessario eseguire un test nella parte iniziale.**

Nella sezione WORKOUTS della App MD WiFi sono disponibili una serie di AUTOTEST da eseguire in base al valore di soglia presunto e dal quale vengono estrapolati i dati da inserire negli autogestiti. Le 12 settimane di allenamento sono lunghe ed è abbastanza probabile osservare dei miglioramenti, ma consigliamo di ripetere il test ogni quattro settimane (come specificato nella tabella) in modo da aggiornare i valori della soglia di volta in volta.

La letteratura scientifica non tiene in considerazione le reali esigenze del ciclista. Per questo motivo, gli allenamenti SFR sono strutturati in ordine progressivo per durata e intensità. Si raccomanda di seguire l'ordine numerico degli allenamenti per ottimizzare la progressione del carico di lavoro. Gli allenamenti partono dalla simulazione di una pendenza del 4% fino ad arrivare al 9%. I tempi delle ripetute vanno da 1 a 6 minuti e variano nel numero delle stesse. Al termine di ogni ripetuta c'è sempre un recupero di tipo "attivo". La durata media dell'allenamento varia dai 75 minuti nei primi allenamenti fino ai 60 degli ultimi. La cadenza suggerita è sempre di 40 rpm, anche se l'atleta può modificarla a suo piacimento. Se però si vuole rimanere nell'obiettivo delle SFR, è utile rimanere al di sotto delle 50 rpm. Tutte le SFR sono tarate per essere eseguite nella zona "fondo medio" (Z3 circa 80/85% della FTP).

L'obiettivo di ogni allenatore e atleta è quello di capire se gli allenamenti proposti contribuiscano ad un reale miglioramento della performance; per questo motivo ti invitiamo a mandare una [email](#) al Coach MD Luca Bianchini per aggiornarlo sul tuo stato di forma e fargli sapere come questo pacchetto di allenamenti ha contribuito, e in che misura, al miglioramento della tua prestazione.

Pack Autogestiti Evolution  
**S.F.R.**

**12** workout

**NOTE**

<sup>1</sup> Kristoffersen M, Gundersen H, Leirdal S, Iversen VV. *Low cadence interval training at moderate intensity does not improve cycling performance in highly trained veteran cyclists.* Front Physiol. 2014 Jan 31;5:34.

**ASSISTENZA**

<https://www.magneticdays.com/supporto/>  
coach@magneticdays.com  
service@gobat.it

**CONTATTI**

www.magneticdays.com  
info@magneticdays.com  
(+39) 0575 640522

