

Piano di allenamento per ergometro

Programma di 8 settimane · basato sui watt, pianificabile, ripetibile · per ogni ergometro AsVIVA

L'ergometro è l'unico attrezzo cardio che **mantiene** la potenza erogata: imposti i watt e l'attrezzo regola la resistenza di conseguenza. In questo modo ogni sessione è ripetibile e i tuoi progressi sono dimostrabili con i numeri – non solo a sensazione. Gli intervalli di watt del tuo modello si trovano a pagina 2.

LA TUA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

GIORNO	FOCUS	SESSIONE	DURATA
Lun	Base	Sessione 1 – ritmo costante moderato	35 min
Mar	Recupero	Stretching & mobilità	15 min
Mer	Intervalli	Sessione 2 – Livelli di watt	30 min
Gio	Recupero	Passeggiata blanda	–
Ven	Ritmo	Sessione 3 – Frequenza di pedalata	30 min
Sab	Attivo	a scelta – bici, nuoto, camminata	–
Dom	Giorno di riposo	Rigenerarsi & ricaricarsi	–

PRIMA E DOPO OGNI SESSIONE

RISCALDAMENTO · 5 MIN

- 5 min a 50–60 watt
- Frequenza di pedalata attorno a 70 giri
- Controllare l'altezza della sella: gamba quasi completamente distesa

DEFATICAMENTO · 5 MIN

- Ridurre gradualmente i watt a 40
- Pedalare agilmente per altri 3 min
- Allungare cosce e polpacci

Watt

INVECE DELLA
SENSAZIONE

Nella settimana 1 trova il tuo **valore di base**: la potenza che riesci a mantenere per 20 minuti consecutivi senza andare in affanno. Tutte le indicazioni sotto si riferiscono a questo valore. Aumentalo di circa il 10 % ogni due settimane.

SESSIONE 1 · RITMO COSTANTE E MODERATO

BASE · RIESCI A PARLARE DURANTE L'ALLENAMENTO

5 min	Riscaldamento
25 min	Mantenere il valore di base, frequenza di pedalata 75–85
	Dalla settimana 5 alla 8: prolungare a 35 min
5 min	Defaticamento

SESSIONE 2 · LIVELLI DI WATT

RESISTENZA & TOLLERANZA ALLO SFORZO

5 min	Riscaldamento
5 × 3 min	Valore di base più 30–40 watt
in mezzo	2 min al valore di base meno 20 watt
5 min	Defaticamento

SESSIONE 3 · FREQUENZA DI PEDALATA

PEDALATA ROTONDA & COORDINAZIONE

5 min	Riscaldamento
6 × 1 min	95–105 giri a carico basso
in mezzo	2 min ad andatura blanda a 75
5 min	Defaticamento

COSA PUÒ FARE IL TUO ATTREZZO

MODELLO	INTERVALLO DI CARICO	MASSA VOLANICA	LIVELLO BASE	PESO MAX.
Ergometro Wi-Fi H21 Pro	10 – 350 watt	18 kg	45 cm	130 kg
Ergometro Studio Pro H25	5 – 350 watt	18 kg	–	120 kg
Ergometro Ride H24	5 – 200 watt	12 kg	–	130 kg
Ergometro Smart Fit H22	–	12 kg	–	120 kg
Ergometro Speedbike H12	–	8 kg	–	110 kg
2in1 Ergometro reclinato & Crossfit R7	10 – 350 watt	18 kg	basso	130 kg

CINQUE REGOLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

- **Prima l'altezza della sella.** Nel punto più basso la gamba è quasi completamente stesa.
- **Frequenza di pedalata 75–85** è l'intervallo più delicato per le ginocchia.
- **Annotare i Watt invece dei livelli** – solo questo è comparabile.

- **Non oscillare.** Chi dondola sulla sella siede troppo in alto.
- **Ogni due settimane** ricalcolare il valore fondamentale.

Buon allenamento – il tuo team AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · asviva.it

Questo piano di allenamento serve a scopo informativo generale e non sostituisce alcuna consulenza medica. In caso di dubbi, si prega di consultare un medico prima di iniziare l'allenamento – in particolare in presenza di patologie preesistenti, lesioni o dopo una lunga pausa dagli allenamenti. L'allenamento si svolge a propria responsabilità.