

Piano di allenamento per Speedbike

Programma di 8 settimane · Indoor Cycling con pedalata fuorisella e sprint · per ogni Speedbike AsVIVA

La Speedbike si guida come una bici da corsa: volano pesante, scatto fisso, posizione inclinata in avanti. Vive dell'alternanza tra pedalata da seduto e fuorisella. **Importante prima di iniziare:** I pedali continuano a girare insieme al volano – non puoi smettere di pedalare all'improvviso, ma devi lasciar esaurire il movimento.

LA TUA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

GIORNO	FOCUS	SESSIONE	DURATA
Lun	Base	Unità 1 – pedalata tranquilla da seduto	35 min
Mar	Recupero	Stretching & mobilità	15 min
Mer	Salita	Unità 2 – pedalata fuorisella	30 min
Gio	Recupero	Passeggiata blanda	–
Ven	Sprint	Unità 3 – brevi picchi	25 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 bassa resistenza da seduto • Controllare l'altezza di sella e manubrio • aumentare la frequenza di pedalata nell'ultimo minuto	DEFATICAMENTO · 5 MIN • Rilasciare la resistenza, lasciar esaurire il movimento • 3 min di pedalata blanda • Allungare cosce, polpacci e collo
---	---

Scatto fisso

SENZA RUOTA LIBERA

I pedali sono collegati saldamente al volano. **Non fermarsi mai bruscamente** – prima aumentare la resistenza, poi lasciare decelerare. Questo vale soprattutto alla fine di uno sprint.

UNITÀ 1 · PEDALATA TRANQUILLA DA SEDUTI

BASE · RIESCI A PARLARE DURANTE L'ALLENAMENTO

5 min	Riscaldamento
25 min	resistenza media, 80–90 giri, da seduti
	Dalla settimana 5 alla 8: prolungare a 35 min
5 min	Defaticamento

UNITÀ 2 · FUORISELLA

RESISTENZA ALLA FORZA & CORE

5 min	Riscaldamento
6 × 2 min	Resistenza notevolmente alta, fuori dalla sella, 60–70 giri
in mezzo	2 min da seduti in scioltezza
5 min	Defaticamento

UNITÀ 3 · BREVI PICCHI

ESPLOSIVITÀ · SOLO CON UNA TECNICA SICURA

8 min	Riscaldamento, progressivo
8 × 20 sec	massimo, resistenza elevata
in mezzo	100 sec molto in scioltezza – lasciare decelerare completamente
5 min	Defaticamento

COSA PUÒ FARE IL TUO ATTREZZO

MODELLO	MASSA VOLANICA	FRENO	SELLA	PESO MAX.
Speedbike Studio Pro S17	28 kg	Magnete permanente	Sport	150 kg
Speedbike Multimedia Studio Pro S20	20 kg	Magnete permanente	Sport	150 kg
Speedbike Performance S15	20 kg	Magnete permanente	Sport	150 kg
Speedbike Power S18 Pro	18 kg	Magnete permanente	Sport	130 kg
Speedbike Big Screen S11S	18 kg	Magnete permanente	Comfort	120 kg
Speedbike Tour S11	18 kg	Freno in feltro	Comfort	120 kg
Indoor Cycle Dynamic S14	15 kg	Attrito	Sport	–

CINQUE REGOLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

- **Non fermarsi mai bruscamente.** Scatto fisso – prima frenare, poi decelerare.
- **Sella all'altezza dei fianchi,** manubrio non più basso della sella.
- **Aumentare la resistenza quando si pedala fuorisella** – senza carico la pedalata diventa instabile.

- **La sella sportiva richiede adattamento.** Mantenere brevi le prime sessioni.
- **Sprint solo dalla settimana 4,** quando la tecnica è ben assimilata.

Buon allenamento – il tuo team AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.it](https://www.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.