

Combinato Bike/Run ZONE CARDIO

0:46:00
-- km
35 TSS



	Planned	Completed	
Duration	0:46:00		h:m:s
Distance			km
Average Speed			kph
Calories			kcal
Elevation Gain			m
TSS	35		TSS
IF	0.65		IF
Normalized Power			W
Work			kJ

Description

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 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 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

Pre-activity comments

	Min	Avg	Max	
Heart Rate				bpm
Power				W

Workout Details

1. Ramp up in 8 steps
 1. **W.U. Z1>Z2**
1 min @ 38 % of Maximum Heart Rate
 2.
1 min @ 40 % of Maximum Heart Rate
 3.
1 min @ 42 % of Maximum Heart Rate
 4.
1 min @ 43 % of Maximum Heart Rate
 5.
1 min @ 46 % of Maximum Heart Rate
 6.
1 min @ 48 % of Maximum Heart Rate
 7.
1 min @ 50 % of Maximum Heart Rate
 8.
1 min @ 59 % of Maximum Heart Rate
2. **Rec easy**
1 min @ 38 % of Maximum Heart Rate
3. **Repeat 1 times**
 1. **Hard**
1 min @ 68 % of Maximum Heart Rate
 2. **Harder**
30 sec @ 43 % of Maximum Heart Rate
 3. **Easy**
30 sec @ 94 % of Maximum Heart Rate
4. **Transition T1 e RUN Z2>Z3 4'**
1 min @ 30 % of Maximum Heart Rate
5. **Bike Hard Z4**
3 min @ 82 % of Maximum Heart Rate
6. **Cool Down Z2**

1 min @ 43 % of Maximum Heart Rate

Taas