1 · POTENZA

ZONE DI POTENZA (FTP)

Test per la determinazione della FTP – Protocollo Coggan 5'+20'

1. Riscaldamento di 15-20' progressivo in Z1-Z2, con 3-4 accelerazioni brevi (10-15") nella parte finale.
2. Sforzo massimale di 5 minuti tutto cuore: serve a scaricare le riserve anaerobiche e ottenere anche la potenza aerobica massima (utile poi per calibrare la zona VO2max).
3. Recupero attivo di 10' blando (Z1).
4. Sforzo massimale di 20 minuti al ritmo più alto sostenibile in modo costante (pacing regolare, non a scalare).
5. FTP = 95% della potenza media dei 20 minuti.
6. Le zone di potenza si calcolano poi in percentuale della FTP così ottenuta; il test va ripetuto ogni 6-8 settimane per aggiornare le zone.

Zone di potenza (modello Coggan a 7 zone + Sweet Spot)

ZONA	NOME	% FTP	UTILIZZO NEL PROGRAMMA	SENSAZIONE / RPM INDICATIVI
Z1	**Recupero attivo**	**< 55% FTP**	Sedute di scarico, riscaldamento, defaticamento	Pedalata fluida, cadenza libera 85-95 rpm, conversazione senza sforzo
Z2	**Endurance**	**56-75% FTP**	Base aerobica, uscite lunghe, gran parte del volume Dic-Gen	Cadenza 85-95 rpm, ritmo conversazionale, sforzo percepito basso
Z3	**Tempo**	**76-90% FTP**	Blocchi dentro le uscite lunghe da marzo in poi	Cadenza 80-90 rpm, respiro più marcato, si parla a frasi brevi
SS	**Sweet Spot**	**88-94% FTP**	Lavoro chiave da febbraio, ponte tra Tempo e Soglia	Cadenza 85-95 rpm, sforzo sostenuto ma ripetibile, tipico 2-3x12-20'
Z4	**Soglia (FTP)**	**91-105% FTP**	Lavoro di soglia da marzo (es. 2-3x15-20')	Cadenza 80-95 rpm, sforzo duro ma controllato, poche parole
Z5	**VO2max**	**106-120% FTP**	Sedute VO2max estensivo di maggio (es. 4-5x6-10')	Cadenza libera 90-105 rpm, respiro molto marcato, sforzo massimale aerobico
Z6	**Anaerobico**	**121-150% FTP**	Uso occasionale per spunti/accensioni pre-gara	Sforzo quasi massimale, durate brevi (30"-3')
Z7	**Neuromuscolare**	**> 150% FTP**	Accensioni brevissime in settimana di gara/taper	Sforzo massimale, pochi secondi, recupero completo