Proposta di allenamento con i rulli (sempre senza app):

- risc 10' in leggera progressione con corona piccola davanti;
- lavoro tipo-salite 8x1'30 con resistenza forte facendo 40-45 rpm
rec agile 2' agile ogni prova;
- 3' facili;
- 4x2' con resistenza media facendo 70-75 rpm;
- 10' finali senza resistenza ma con corona grande davanti inserendo
progressione fino a 110 rpm ogni due minuti;
- defaticamento finale 5' agile