

# ANNEX 1

TO THE AFFIDAVIT OF FILIPPO SIMEONI

Dr. MICHELE FERRARI  
Medico Specialista in Medicina dello Sport

03/03/97

2  
4849

FILIPPO SIMEONI

2.4/ 67kg -

3 = riposo

4 =  $\left\{ \begin{array}{l} 2ore^{30} \text{ con } 6 \times 4 \text{ min } \text{Ristornis Torre } (M) - \\ 1ora^{20} \text{ con } 45' \text{ D. Motor } (L) - \end{array} \right.$

5 =  $4ore^{30*}$  con 4 SAUTA 6km (M) + 4 SAUTA 5km  
(1km (M) - 4km (S)) + 4 SAUTA 4km (S) -

6 =  $5ore^*$  con 2 SAUTE 2-12 km (M) - Agili -  
Variation di cadute - Nel finish 2x12 min (M)  
in PIANURA con 5x15 -

7 = 2ore PIANURA (L) -

8 =  $\left\{ \begin{array}{l} 2-3ore \text{ VALLOMATO } (L) \text{ (M) con } 1 \text{ SAUTA} \\ 6 \text{ km } (M) - \\ 1ora^{20} \text{ D. Motor } (L) \text{ --- } (M) - \end{array} \right.$

9 =  $4ore^{30*}$  con 4 SAUTA 5km (M) + Test SAUTA  
(S) - CRONOMETRARE

10 = 3ore PIANURA (L) - Finish D. Motor (L) -

11 = 1-2ore (L) -

22/01/97

Dott. MICHELE FERRARI  
MEDICO  
SPECIALISTA in MEDICINA dello SPORT



20g\* + 10-12g AA in isotonica  
Ac nutrizio integrazione poltica -  
Lysate -  
4856

SUPRADYN 1 vit c 1-3g/gno  
OXYMAX 1. Costrum sp. + sp.  
occlusione 1+1

SIMEONI - FINO A PALMA (esordio Agolintico)

RIPETERE QUESTO MICROCICLO di 5 GIORNI:

3

3 - FORZA\* = 3-4ORE con 2 SALITE di 4-8km in cui  
4 - inclusa 6-8 TRATTI di 1-2km di RICHIAMO di  
FORZA con 53x...., SEBATO, BASSA RPM (4050/min)  
e FC < 160/min. TERMINARE D. MOTORE (L).

2

2 - AGILITA' = 2ore<sup>30</sup> - 3ore<sup>30</sup> VALLOMIO - Apila 90-110RPM  
3 - inclusa 6-10 Accelerazioni di 1-2l in propulsione  
apile (M) ----> (S).

4

4 - FONDO\* = 4-5ORE con 1 SALITA 6-8km (1km (M) - 1km (S))  
+ 2 SALITE di 4-6km (M)  $\frac{1}{4}$  D (S) + 1 SALITA 3km  
5 - (M) - (S) <sup>50% D</sup> (MAX) - TOT  $\begin{cases} 20-40' (S) \\ 40-80' (M) \end{cases}$

6

6 - FONDO\* = 5-6 ore con 2-3 SALITE anche LUNARE (8-12km  
(M) - E' possibile accelerare nel fondo della salita  
una di volume la cadenza di pedale - (S)

20

20 - RE WPERO =  
Finch in doppia file (L) - (M) o dietro motore (L) (M)  
L 0 - 2ore<sup>30</sup> piano (L) -

25 //  
26 • PE  
27 //  
28 //  
29 • P  
30 //  
1 • PE  
2 // (2)  
3 • P  
4 //  
5 //

6 •  
7 //  
8 //  
9 • PE  
10 //  
11 //  
12 •



4846

1 =  
 2 =  
 3 O P E A T I E  
 4 =  
 5 =  
 6 0  
 7 =  
 8 O P E A T I E  
 9 =  
 10 0  
 11 =  
 12 O P E A T I E  
 13 =  
 14 0  
 15 =  
 16 O P E A T I E  
 17 =  
 18 0  
 19 =  
 20 O P E A T I E  
 21 =  
 22 0  
 23 =  
 24 O P E A T I E  
 25

1613

4847

8

(K<sub>20</sub>)



(1.3)

b

(K<sub>20</sub>)



(-)

