



CYCLING TRAINING

Un approccio scientifico all'allenamento ciclistico basato sull'utilizzo del cardiofrequenzimetro e del power-meter. L'allenamento è specificamente strutturato sulle caratteristiche del soggetto e finalizzato al raggiungimento degli obiettivi personali.

Il programma include:

- Possibilità di uscita su strada a scopo conoscitivo.
- Colloquio iniziale conoscitivo (di persona o telefonico a seconda della distanza geografica).
- Test metabolico di valutazione funzionale (test Lattato) con tariffa dedicata (nei pacchetti ove previsto).
- Analisi delle prestazioni tramite software Cycling Analytics.
- Account utente premium (incluso) per il software di gestione dell'allenamento Cycling Analytics (valore 50€/anno).
- Pianificazione dell'allenamento basato sull'utilizzo del cardiofrequenzimetro e/o del power-meter (consigliato).
- Condivisione di obiettivi e metodi d'allenamento ad inizio di ogni blocco d'allenamento per una perfetta comprensione del percorso.
- Contatti per eventuali dubbi o chiarimenti, tramite portale Cycling Analytics, Chat dedicata (nei pacchetti ove previsto) e contatto telefonico se necessario (nei pacchetti ove previsto).
- Pianificazione di eventuale strategia di gara con successiva analisi.

HIGH PERFORMANCE

- **Analisi bimensile (ogni 14 giorni) degli allenamenti.**
- **Contatti per eventuali dubbi o chiarimenti, tramite portale Cycling Analytics.**
- **Planning allenamento in blocchi di 4 settimane con possibilità di una modifica in corso.**

TEST FUNZIONALI (Tariffa applicata a chi segue un piano d'allenamento)	
Test metabolico di valutazione funzionale (test Lattato incrementale)	200€ (120 €)
Test metabolico di valutazione funzionale (incrementale, Vlamax e Vo2)	250€ (200 €)
SERVIZI DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO	
ALLENAMENTO 1 mese	60 €
ALLENAMENTO 3 mesi (rinnovo)	160 €
ALLENAMENTO 3 mesi (incluso 1 TEST Funzionale base)	270 €
ALLENAMENTO 6 mesi (incluso 1 TEST funzionale base)	400 €
ALLENAMENTO stagionale (inclusi 2 TEST funzionali base)	750 €

SUPERIOR PERFORMANCE

- **Analisi degli allenamenti costante (12-24h).**
- **Contatti per eventuali dubbi o chiarimenti, tramite portale Cycling Analytics, chat dedicata o contatto telefonico se necessario.**
- **Planning allenamento in blocchi di 3/4 settimane (a seconda del periodo) con possibilità di modifica settimanale.**

TEST FUNZIONALI (Tariffa applicata a chi segue un piano d'allenamento)	
Test metabolico di valutazione funzionale (test Lattato)	200€ (120 €)
Test metabolico di valutazione funzionale (incrementale, Vlamax e Vo2)	250€ (200 €)
SERVIZI DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO	
ALLENAMENTO 1 mese	75 €
ALLENAMENTO 3 mesi (rinnovo)	200 €
ALLENAMENTO 3 mesi (incluso 1 TEST Funzionale base)	310 €
ALLENAMENTO 6 mesi (incluso 1 TEST funzionale base)	480 €
ALLENAMENTO stagionale (inclusi 2 TEST funzionali base)	900 €

