

SPORT Attitude

• Training of Athletes Performances

CENTRO DI PREPARAZIONE ATLETICA, VALUTAZIONE FUNZIONALE, SERVIZI PER LO SPORT
VIA REGIONE ISELLA 8 – SAN BERNARDINO VERBANO (VB) CAP 28804
TEL. 327 6608302 e-mail: supertraining@virgilio.it
WWW.SPORTATTITUDE.IT



2013-2014



INDOOR CYCLING

Anche quest'anno siamo pronti ad offrirvi una completa **PREPARAZIONE INVERNALE**. Il corso **INDOOR CYCLING** si svilupperà da inizio Novembre a fine Marzo (con opzione per Aprile) verrà gestito in tre differenti blocchi:



Gli allenamenti prevedono un graduale adattamento al carico e intensità di lavoro progressive sviluppando nell'intero ciclo di preparazione tutte le variabili prestantive al fine di un miglioramento globale non solo dei parametri aerobici ed anaerobici ma anche della forza e della potenza. Per individualizzare il carico di lavoro verrà **SEMPRE** utilizzato il **CARDIOFREQUENZIMETRO** lavorando con specifici ritmi di allenamento.

Date e Orari



 **MARTEDI 18:00 - 20:00**

 **MERCOLEDI 19:30 - 21:30**

 **GIOVEDI 18:00 - 20:00**

 **VENERDI 19:30 - 21:30**

I° ALLENAMENTO	Martedì	29-ott	Mercoledì	30-ott	Giovedì	31-ott	Venerdì	
II° ALLENAMENTO	Martedì	05-nov	Mercoledì	06-nov	Giovedì	07-nov	Venerdì	08-nov
III° ALLENAMENTO	Martedì	12-nov	Mercoledì	13-nov	Giovedì	14-nov	Venerdì	15-nov
IV° ALLENAMENTO	Martedì	19-nov	Mercoledì	20-nov	Giovedì	21-nov	Venerdì	22-nov
V° ALLENAMENTO	Martedì	26-nov	Mercoledì	27-nov	Giovedì	28-nov	Venerdì	29-nov
VI° ALLENAMENTO	Martedì	03-dic	Mercoledì	04-dic	Giovedì	05-dic	Venerdì	06-dic
VII° ALLENAMENTO	Martedì	10-dic	Mercoledì	11-dic	Giovedì	12-dic	Venerdì	13-dic
VIII° ALLENAMENTO	Martedì	17-dic	Mercoledì	18-dic	Giovedì	19-dic	Venerdì	20-dic

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI 327 6608302 mail supertraining@virgilio.it