



PREPARAZIONE CICLISTICA SU MISURA PER TE

SALUSBIKE FLEX PROGRAMM 2020 È IL NUOVO PROGRAMMA DI PREPARAZIONE CICLISTICA PER LA STAGIONE 2020 COMPLETAMENTE PERSONALIZZABILE ED ADATTABILE ALLE ESIGENZE DI CIASCUN ATLETA.

TUTTI I PROGRAMMI SONO DECLINABILI A LIVELLI INCREMENTALI PER FREQUENZA ED INTENSITÀ DI ALLENAMENTO.

OBIETTIVO DELLA PREPARAZIONE 2020 È OFFRIRE UN ABITO SARTORIALE PERSONALIZZATO A CIASCUN ATLETA.

TUTTI I DETTAGLI SONO DISPONIBILI PRESSO IL NOSTRO CENTRO

SALUS BIKE

VIA ROMA 1/A
31033 CASTELFRANCO VENETO
(TV)

TEL. 0423.199.61.60

salusbike.it

ORARIO

Dal lunedì al venerdì
dalle 16.00 alle 19.30

il **sabato**

dalle 9.30 alle 12.30
dalle 16.00 alle 19.30

PREPARAZIONE CICLISTICA STAGIONE 2020



Centro di Nutrizione e Preparazione
Sportiva & Ciclistica

Laboratorio di Biomeccanica

Formazione & Psicologia dello Sport

Servizio di Personal Trainer

Integratori Sportivi - Prodotti Naturali

Via Roma 1/A - Castelfranco Veneto

Tel. 0423.199.61.60

salusbike.it



PREPARAZIONE CICLISTICA



FLEX PROGRAMM 2020	FLEX ON DEMAND 6	FLEX 2020 6	FLEX 2020 9
SCHEDA (MESI) DI PREPARAZIONE	6 FLESSIBILI	6 FLESSIBILI	9 MENSILE
COLLOQUIO E TEST PREATTIVITÀ	✓	✓	✓
INCONTRI COL PREPARATORE	1	6	9
PROGRAMMA STRETCHING CICLISTICO	✓	✓	✓
PROGRAMMA INTEGRAZIONE SPECIFICA	✗	✗	✗
ANALISI COSTANTE ALLENAMENTO ON LINE	✓	✓	✓
ASSISTENZA VIA MAIL	✓	✓	✓
ASSISTENZA SU APPUNTAMENTO	✗	✓	✓
BIKE TEST	ONE	ONE	ONE
CONTROLLO MUSCOLAZIONE	✗	✗	✓
CARDIOFREQUENZIMETRO CONTAPEDALATE - RULLO	✓	✓	✓
MISURATORE POTENZA	✗	✓	✓

AREA TEST

ONE BIKE TEST
 COMPOSIZIONE CORPOREA
 MOBILITÀ ARTICOLARE
 CAPACITÀ RESPIRATORIA

PLUS BIKE TEST
 COMPOSIZIONE CORPOREA
 FREQUENZA MAX E ALLENANTE
 MOBILITÀ ARTICOLARE
 CAPACITÀ DI ADATTAMENTO
 ANALISI PODOLOGICA
 CAPACITÀ RESPIRATORIA

TOTAL BIKE TEST
 COMPOSIZIONE CORPOREA
 FREQUENZA MAX E ALLENANTE
 POTENZA & CAPACITÀ AEROBICA
 FORZA MASSIMALE ED ESPLOSIVA
 MOBILITÀ ARTICOLARE
 CAPACITÀ DI ADATTAMENTO
 ANALISI PODOLOGICA
 CAPACITÀ RECUPERO
 CAPACITÀ RESPIRATORIA
 ANALISI LATTATO

BIKER TRAINING
 TRAINING RESPIRATORIO
 BIKE MENTAL TRAINING

PROTOCOLLI 2020
 STRADA MTB CRONO

NUTRINTEGRA BIKE
 TEST COMPOSIZIONE CORPOREA
 NUTRI - INTEGRAZIONE SPECIALISTICA
 FORMULE DISPONIBILI: 3 - 6 - 9 MESI

TUTOR JUNIOR
 PROTOCOLLO DI ASSISTENZA CONTINUA
 RISERVATA A GIOVANI ATLETI, COMPRESIVA O
 MENO DI TABELLE DI ALLENAMENTO

PROTOCOLLI PERSONALIZZATI
 GIOVANISSIMI (G4-G6), ESORDIENTI,
 ALLIEVI, JUNIOR, MASTER

PROTOCOLLI SPECIALI
 ID2 ID3 ID2-C21 ID3-C21
 MT,WT MC,WC MB,WB

LABORATORIO DI BIOMECCANICA
 A CIASCUN ATLETA, LA GIUSTA POSIZIONE