

ALTURA: STAGE A&G ETNA dal 25 aprile al 1 maggio 2013

Allenarsi da professionista e con i professionisti è il sogno di ogni ciclista. A&G Sporting organizza da anni l'allenamento sul Vulcano Etna in primavera e Sul Passo Pordoi o in Colorado (USA) durante l'estate.

L'allenamento in altura incrementa le capacità di resistenza e l'ipossia tipica della frequenza cardiaca di soglia; ora, migliora l'ossigenazione del sangue, migliora le performance in salita. Decise già le date del primo stage 2013 sul Vulcano Etna, che sarà alla vigilia degli appuntamenti più importanti della stagione 2013, infatti dal 25 aprile al 1 maggio 2013 dormiremo per 6 notti al Rifugio Sapienza a quota 2.000 e ci alleneremo con i professionisti: ad alta intensità al di sotto dei 1450 metri, faremo ritmo importante-medio tra 60 ed 85 Rpm sino quota 2.000mt e infine solo agilità sopra i duemila, sino i tremila metri di Torre del Filosofo. Prevista la partecipazione a due Granfondo, per chi vorrà, sia su strada che Mtb e la prova generale del percorso dell'Etna Marathon 2013, prova unica di Campionato Italiano Mountainbike. Qui il video dell'Etna Marathon, mentre qui potete vedere le gallerie facebook con le foto degli ultimi stages A&G organizzati sull'Etna. Per info su costi e soluzioni tecniche di allenamento in altura chiedi scrivendo a posta@aegsporting.com