SESSIONE "ASSOLATA" di TEST A&G ad AVOLA (SR)...

La fortuna e il sole baciano la nostra sessione di test in Sicilia, nello studio di Avola (SR), ove il bel te permette ai nostri atleti di allenarsi con continuità e divertimento nelle strade della campagna siciliana. La fortuna è invece la nostra, quella che ci permette di scoprire ogni giorno le bellezze di questa terra e il cuore dei suoi abitanti. Siamo molto soddisfatti del livello di rendimento raggiunto già da questo punto della stagione dai nostri ragazzi, tre dei quali, tutti e tre giovanissimi, hanno già superato “il muro” dei 6 watt/kg di potenza, valori di tutto rispetto, elevati anche per un ciclista professionista in questi periodi. Prosegue invece da parte nostra la sperimentazione del sistema Roto Press Training™ su SKATTOFISSO®, già da tempo stiamo lavorando sulla trasformazione del lavoro fatto indoor (palestra) con la Roto Press, all’esterno, sulle strade, usando la nostra bici SKATTOFISSO. Ed in effetti giorno dopo giorno stiamo rilevando il fatto che l’intensità di lavoro e di muscle-tension che ci consente di raggiungere il metodo Roto Press usato sugli strappetti della campagna siracusana, sono assolutamente superiori di quelli raggiungibili su bici statica. Con il vantaggio, in più, della possibile velocizzazione immediata grazie al rapporto fisso, con una cadenza di pedalate intorno alle 100-110 rpm. Presto pubblicheremo una relazione sulle qualità del sistema allenante SKATTOFISSO. Paolo Alberati