

TEST di valutazione e Training Metodo A&G

Test di valutazione e soglie allenanti con cardio e powermeter
Analisi composizione corporea - plicometria
Test di valutazione massimo consumo di ossigeno vo2max
Programmazione stagionale training con powermeter e cardio
Piani di allenamento personalizzati bike e triathlon
Suggerimenti di alimentazione ed integrazione

IL TEST DI SOGLIA con #POWERMETER A STUDIO Capire quali sono le proprie caratteristiche e dove occorre migliorare, analizzare il proprio stato di forma, fissare gli obiettivi più importanti della stagione e cercare di giungervi al top della condizione. E' a questo che serve effettuare un test di valutazione e programmare di conseguenza una preparazione atletica personalizzata.

Il test di valutazione potenziale rappresenta il punto di partenza di ogni programma di allenamento, poiché leggendo attentamente il tracciato del test ricavato con uno dei nostri cinque misuratori di potenza SRM (il top del mercato), possiamo comprendere le caratteristiche dell'atleta, valutare i punti deboli e quindi stabilire quali sono gli esercizi da programmare per ottenere i miglioramenti desiderati.

L'andamento del grafico, che ci fornisce informazioni su potenza e frequenza cardiaca, è anche determinante per stabilire il ritmo e l'impegno che si dovranno sostenere nel training di metodo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Whs0ybbFBzQ> I risultati del test, insieme all'analisi della composizione corporea dell'atleta effettuata tramite una plicometria (misurazione del grasso sottocutaneo), ci permetteranno di stabilire quali sono il programma di allenamento ed il piano di alimentazione ed integrazione più corretti. Senza mai dimenticare le esigenze dell'atleta e la sua disponibilità di tempo da dedicare all'allenamento.

Tutti i nostri programmi di allenamento si basano sul concetto di training Forza&Ossigeno, un metodo di lavoro che sviluppa contemporaneamente forza, potenza e capacità di consumare ossigeno e allo stesso tempo migliora il sistema biochimico, cioè la capacità di un atleta di produrre in maniera continua energia (ATP).

Gli esercizi di metodo A&G "insegneranno" all'organismo non solo a convivere con l'acido lattico prodotto in esubero durante lo sforzo, ma anche a riutilizzarlo come importante fonte energetica che farà risparmiare fondamentali scorte di glicogeno. Altro punto cardine del sistema A&G è quello di far lavorare l'atleta in condizioni di ipossia (mancanza di O₂) forzata, sia dall'allenamento in altura (tanti gli stages organizzati) sia dall'utilizzo della specifica Maskerina F&O. Essere fortemente prestativi in situazione ipossica, tipica circostanza dello sforzo strenuo "a tutta" in gara, vuol dire essere capaci di tenere duro (e vincere) quando gli avversari debbono invece mollare. Le fasi della preparazione atletica A&G Sporting si suddividono in:- TEST E PREPARAZIONE INVERNALE INDOOR E OUTDOOR (periodo ottobre-dicembre)- TEST E PREPARAZIONE SPECIFICA 7 SETTIMANE (periodo gennaio-marzo)- TEST E PREPARAZIONE DI MANTENIMENTO PERIODO GARE (da aprile sino ad ottobre) Per info e contatti: alberati@aegsporting.com