

La preparazione dell'atleta stradista e bikers

Genova, 11 dicembre 2019

Dalle 20.00 alle 22.00

“Casa delle Federazioni”, Viale padre Santo 1, 16122 Genova

Programma

Apertura dei lavori, presentazione del seminario

Modelli di prestazione della GF strada e specialità MTB GF, Enduro, XC

Programmazione della stagione

Nuove metodologie di allenamento: preparazione invernale, lavori specifici in bici

Come si allenano i Pro, analisi video e immagini

I test prelativi: test indoor, test outdoor

Freni a disco.....si o no? Moda o sicurezza (Christian Giromini - Bike O Clock)

Bike Fit (Bruno Valle—Cicli Valle)

La bici da Spinning nella preparazione fisica invernale (Francesco Gotelli - BsOne)

Il supporto musicale durante le sessioni di Spinning (Matteo Nieddu - BsOne)

Il massaggio pre gara e post gara (Francesco Croci)

Relatore

Fabrizio Tacchino Collaboratore Tecnico delle Nazionali azzurre. Esperto della SRdS Liguria.

