



SMART CLASS GROUP CYCLING

Migliora la tua performance e preparati per le prime uscite primaverili attraverso la programmazione delle nostre Smart Class! 8 settimane, 24 sedute, le tue uscite su strada non saranno più le stesse.

OBBIETTIVI

- Migliorare i processi di erogazione di energia
- Miglioramento capacità lattacida
- Incremento resistenza muscolare
- Incremento Vo2max
- Incremento della potenza
- Dimagrimento
- Gestione e perfezionamento del gesto atletico

PROGRAMMAZIONE

Martedì | Allenamento di potenza per migliorare la forza e la resistenza ad alto impatto

Venerdì | Allenamento metabolico progressivo

Sabato | Finalizzazione del lavoro settimanale in preparazione al fondo lungo domenicale

SCHEDA CORSO

Inizio corso	Martedì	Venerdì	Sabato	Min 4	60 euro
Martedì 6 febbraio	17.30 18.00	18.30 19.00	10.30 11.00	Max 17	5 euro <small>quota associativa per i non soci</small>