

IL PROGRAMMA DEL METODO P.I.T

5 MESI DI ALLENAMENTO MIRATO PER OTTENERE IL MASSIMO

Se è grande ciò che superi, è immenso ciò che raggiungi



FORZA

Costruisci le basi per la tua preparazione.

NOVEMBRE



POTENZA E FLUIDITA'

Trazione elastica. Potenziamiento della pedalata.

DICEMBRE



AGILITÀ

Alleniamo il cuore alla resistenza con diversi ritmi cardiaci.

GENNAIO



RESISTENZA ANAEROBICA

Aumentiamo la cilindrata gestione dei "fuori soglia".

FEBBRAIO



RITMI GARA

Esalta le tue qualità.

MARZO

- 1) Il programma di allenamento proposto è un percorso studiato per farti raggiungere un miglioramento graduale della tua condizione fisica nel corso dei 5 mesi in cui normalmente non si riesce ad uscire in bicicletta.
- 2) Il Metodo PIT™ è pensato anche per chi ha poco tempo a disposizione per allenarsi, quindi bastano 2 sedute a settimana della durata che varia dai 60 ai 90 minuti.
- 3) L'intensità con cui ognuno svolge gli allenamenti è personalizzabile perché è basata sulla propria Frequenza Cardiaca Massima.
- 4) Il miglioramento della condizione fisica è indipendente dalla tua età o dal tuo livello di partenza. In base agli obiettivi che ti sei posto, potrai personalizzare l'intensità e la durata dei lavori.
- 5) Questo metodo è adatto sia al ciclista agonista che vuole arrivare ai primi impegni di stagione già in grande condizione, sia al ciclista amatoriale che non chiede altro che divertirsi in sella alla sua passione.

Abbigliamento consigliato per la lezione

- tenuta da bici
- scarpette da bicicletta con agganci
- borraccia
- asciugamano
- cardio frequenzimetro (obbligatorio)
- conta pedalate (non indispensabile)

Consigli utili

- Alimentati in maniera corretta nelle ore precedenti la lezione
- Bevi molto, prima durante e dopo l'allenamento
- Rispetta i tempi di recupero