



TI INVITA ALLA PRESENTAZIONE DEL



**SABATO 7 OTTOBRE ALLE ORE 17.00**

c/o la Palestra Activ Fitness Viale Stazione 18 Bellinzona

con la speciale partecipazione di Fabrizio Pederzoli ideatore e creatore del metodo P.I.T.

#### Programma dell'evento:

- ore 17.00 saluto di benvenuto
- ore 17.15 presentazione del metodo P.I.T discussa da Fabrizio Pederzoli
- ore 18.30 pedalata di prova con Fabrizio Pederzoli
- ore. 20.00 ca. termine dell'evento

La pedalata di prova è facoltativa, ci sarà comunque la possibilità di partecipare alla dimostrazione pratica.

Per chi vorrà effettuare la prova sulla spinbike consigliamo abbigliamento tecnico da bici, cardiofrequenzimetro e scarpe con attacchi SPD. Spogliatoi e docce a disposizione.

**Conferma della partecipazione e prenotazione della prova, sul seguente link:**

<https://doodle.com/poll/whuyn3buddb979zh>

Il metodo P.I.T sarà proposto in esclusiva Svizzera, da Mtbike Team presso la sala Spinning a Tesserete dal 1.11.17 al 31.3.2018 nelle serate di martedì e giovedì 19.00-20.30.

## Preparazione Invernale Totale per il ciclista

- Piove, nevica, fa freddo, hai poco tempo per uscire in bicicletta o semplicemente preferisci pedalare in palestra?
- Vuoi migliorare le tue prestazioni e trovarti in forma per la prossima stagione?
- Hai degli obiettivi o delle gare specifiche e non sai come arrivare preparato?

### Che cos'è il metodo PIT?

Programma Preparazione Invernale Totale ideato nel 2005 da un ciclamatore di nome Fabrizio Pederzoli.

Il programma di allenamento propone esercizi utilizzando una bicicletta da indoor cycling ed è pensato per persone, cicloamatori e professionisti, con una buona forma fisica che abbiano la volontà di svolgere un'attività fisica ad alta intensità.

L'allenamento si svolge sull'arco di 5 mesi invernali (novembre-dicembre-gennaio-febbraio-marzo) e prevede **40 lezioni**, della durata variabile tra i 60 e i 90 minuti, con cadenza bisettimanale (martedì-giovedì).

Ogni meso-ciclo prevede programmi a tema specifico: il tuo successo in 5 mosse

1° mese (novembre)	8 lezioni	esalta la tua forza - base della preparazione
2° mese (dicembre)	8 lezioni	potenzia il colpo di pedale - trazione elastica
3° mese (gennaio)	8 lezioni	risveglia il tuo cuore - agilità
4° mese (febbraio)	8 lezioni	aumenta la tua forza resistenza
5° mese (marzo)	8 lezioni	esalta le tue qualità - simulazioni ritmi gara

Il programma prevede sedute diversificate e specifiche.

### Chi può partecipare all'allenamento?

Il cliente "ideale" è il ciclamatore che ha una buona attitudine mentale ed una motivazione estremamente alta che lo farà tornare, lezione dopo lezione, mese dopo mese ed anno dopo anno.

Fin dalle prime settimane del programma, si inizieranno a notare i primi cambiamenti, man mano si proseguirà con il percorso, le sensazioni diventeranno risultati sempre più tangibili e concreti, anche nelle uscite del weekend.

## **Gli strumenti necessari per seguire le lezioni:**

Per l'esecuzione delle lezioni gli strumenti di cui si ha bisogno sono unicamente un cardiofrequenzimetro ed un contapedalate.

Il contapedalate in realtà non è strettamente necessario (ma vivamente consigliato). Si potrà seguire il ritmo della musica e quello scandito dall'istruttore PIT Specialist durante la lezione.

## **I parametri che verranno presi in considerazione nelle lezioni:**

Il parametro fisico di riferimento sarà quello della Frequenza Cardiaca Massima (FCmax).

E' consigliato ai partecipanti di effettuare un test che misuri la propria soglia anaerobica (es. test Conconi o simile).

## **Come seguire al meglio le lezioni:**

Durante la lezione sarai guidato al 100% dall'istruttore PIT Specialist che ti darà tutte le indicazioni necessarie.

Come detto sopra, due sono i parametri di riferimento che dovrai seguire, la frequenza cardiaca e il numero di pedalate.

## **Alcuni dati**

Migliaia di ciclisti hanno già "aumentato la propria cilindrata" durante l'inverno grazie al rivoluzionario Metodo P.I.T.<sup>TM</sup>

Oltre 3000 ciclisti amatori, denominati i "guerrieri del metodo PIT", seguono il programma di allenamento ottenendo grandi risultati.

## **Il tuo P.I.T Specialist**

Gli allenamenti saranno presentati "live" dal tuo PIT Specialist, istruttore che ha conseguito la formazione del metodo PIT presso la PIT Academy.

## **Contatti, prezzi e informazioni**

P.I.T Specialist – Instructor

Alice Bonardi            079 819 80 79            alice.bonardi@icloud.com

Elena Canonica        079 240 38 79            elena.canonica@ticino.com

[www.metodopit.com](http://www.metodopit.com)