

DR. ALESSANDRO OTTINO

PERFORMANCE CYCLING COACH

SCONTO DEL 5% RISERVATO AGLI ATLETI "RODMAN AZIMUT",
DA APPLICARE AL LISTINO PREZZI SOTTO INDICATO

SERVIZI*

TABELLE ALLENAMENTO

MENSILE | € 75

TRIMESTRALE | € 210

SEMESTRALE | € 390

ANNUALE | € 720

TEST OUTDOOR

TEST INSCYD | €180

TEST CRITICAL POWER | €70

TEST INDOOR

TEST INSCYD | €180 **INSCYD**

VALUTAZIONE DIRETTA
DELLA CURVA DEL LATTATO
TRAMITE PRELIEVO DAL LOBO
DELL'ORECCHIO | €200

TEST SATURAZIONE MUSCOLARE | €80

TEST CRITICAL POWER | €70

TEST INCREMENTALE | €70

TEST CADENZA/POTENZA | €40

ASSISTENZA TECNICA/USCITA

SU STRADA | €15/ORA

*La stesura tabelle di allenamento è completa e comprende sia workout eseguiti su strada che quelli su proprio cicloergometro.

LISTINO SERVIZIO CYCLING INDOOR ELITE CENTER

TEST INCREMENTALE | € 70

TEST CRITICAL POWER | € 70

FORMULA ALL INCLUSIVE

(Allenamenti illimitati + test funzionali compresi, entra quando vuoi e conosci sempre i tuoi parametri aggiornati di performance)

- ALL INCLUSIVE 1 MESE | € 150

(1 test compreso, allenamenti illimitati)

- ALL INCLUSIVE 4 MESI | € 470

(2 test compresi a inizio e fine ciclo allenamento, allenamenti illimitati)

- ALL INCLUSIVE 6 MESI | € 670

(3 test compresi a inizio, metà e fine ciclo allenamento, allenamenti illimitati)

FORMULA A CONSUMO**

(SENZA LIMITAZIONE DI TEMPO)

- PACK BRONZE 10 ENTRATE | € 150

- PACK SILVER 30 ENTRATE | € 400

- PACK GOLD 50 ENTRATE | € 600

FORMULA PLATINUM

(CYCLING INDOOR+ COACHING STRADA)
ADERENDO A QUALSIASI PACCHETTO DEL
LISTINO CYCLING INDOOR ELITE CENTER,
AVRAI LA POSSIBILITÀ DI OTTENERE
A SOLI 30 EURO IN PIÙ AL MESE
IL SEGUIMENTO TABELLE SU STRADA.

**In questa proposta i test non sono compresi, ma è consigliato eseguire 1 test a inizio ciclo per poter elaborare un programma di allenamento personalizzato e parametrizzato sulle tue reali potenzialità.

*Obbligatorio portare certificato medico sportivo agonistico

Corso Giuseppe Pella 15, 13900 Biella (BI) c/o Free Bike Store
3498491976 - ottinoalessandro@libero.it

www.alessandroottino.com

DR. ALESSANDRO OTTINO

PERFORMANCE CYCLING COACH

SCONTO DEL 5% RISERVATO AGLI ATLETI "RODMAN AZIMUT", DA APPLICARE AL LISTINO PREZZI SOTTO INDICATO

ABOUT

Sono Alessandro Ottino, laureato in Scienze Motorie, pratico ciclismo da sempre e nutro una fortissima passione per questo sport meraviglioso! Il mio sogno? Accompagnare i miei atleti verso la crescita della loro performance, utilizzando i più moderni sistemi di allenamento con uno sguardo particolare a tutte le novità tecnologiche del settore. Se ti riconosci in questa visione, fissa il tuo primo appuntamento gratuito per conoscerci meglio.

SERVIZI*

TABELLE ALLENAMENTO

MENSILE | € 75

TRIMESTRALE | € 210

SEMESTRALE | € 390

ANNUALE | € 720

TEST OUTDOOR

TEST INSCYD | €180

TEST CRITICAL POWER | €70

TEST INDOOR

TEST INSCYD | €180 **INSCYD**

VALUTAZIONE DIRETTA DELLA CURVA DEL LATTATO TRAMITE PRELIEVO DAL LOBO DELL'ORECCHIO | €200

TEST SATURAZIONE MUSCOLARE | €80

TEST CRITICAL POWER | €70

TEST INCREMENTALE | €70

TEST CADENZA/POTENZA | €40

ASSISTENZA TECNICA/USCITA

SU STRADA | €15/ORA

*La stesura tabelle di allenamento è completa e comprende sia workout eseguiti su strada che quelli su proprio cicloergometro.

LISTINO SERVIZIO CYCLING INDOOR ELITE CENTER

TEST INCREMENTALE | € 70
TEST CRITICAL POWER | € 70

FORMULA ALL INCLUSIVE

(Allenamenti illimitati + test funzionali compresi, entra quando vuoi e conosci sempre i tuoi parametri aggiornati di performance)

- ALL INCLUSIVE 1 MESE | € 150

(1 test compreso, allenamenti illimitati)

- ALL INCLUSIVE 4 MESI | € 470

(2 test compresi a inizio e fine ciclo allenamento, allenamenti illimitati)

- ALL INCLUSIVE 6 MESI | € 670

(3 test compresi a inizio, metà e fine ciclo allenamento, allenamenti illimitati)

FORMULA A CONSUMO**

(SENZA LIMITAZIONE DI TEMPO)

- PACK BRONZE 10 ENTRATE | € 150

- PACK SILVER 30 ENTRATE | € 400

- PACK GOLD 50 ENTRATE | € 600

FORMULA PLATINUM

(CYCLING INDOOR+ COACHING STRADA)
ADERENDO A QUALSIASI PACCHETTO DEL LISTINO CYCLING INDOOR ELITE CENTER, AVRAI LA POSSIBILITÀ DI OTTENERE A SOLI 30 EURO IN PIÙ AL MESE IL SEGUIMENTO TABELLE SU STRADA.

**In questa proposta i test non sono compresi, ma è consigliato eseguire 1 test a inizio ciclo per poter elaborare un programma di allenamento personalizzato e parametrizzato sulle tue reali potenzialità.

*Obbligatorio portare certificato medico sportivo agonistico

DESCRIZIONE SERVIZI

TABELLE DI ALLENAMENTO

Tabelle di allenamento su base mensile con progressioni di carico calcolate ogni settimana e risettate in accordo con il feedback del cliente. Esame sedute con i più moderni software di analisi dati sul mercato.

TEST INSCYD - I VALORI METABOLICI DELL'ATLETA

Test utilizzato dai maggiori Team professionistici per determinare in maniera precisa valori metabolici atleta, quali Vo2 Max, VLamax, soglia anaerobica, lattato prodotto, accumulato e smaltito. Eseguibile autonomamente su strada o indoor su rullo.

VALUTAZIONE DIRETTA DELLA CURVA DEL LATTATO

Test a step incrementali durante i quali verrà rilevato il livello di lattato tramite analisi campione di sangue dal lobo dell'orecchio; l'obiettivo è ricercare l'esatto punto di equilibrio tra produzione e smaltimento del lattato che corrisponderà alla reale soglia anaerobica dell'atleta.

TEST SATURAZIONE MUSCOLARE (UTILIZZO DI HUMON HEX)

Test indoor eseguito con tecnologia infrarossi Humon Exe, utile a determinare fattore limitante performance tramite risposta individuale della saturazione ossigeno a livello muscolare e flusso sanguigno muscolare.

TEST CRITICAL POWER

Test eseguito su rullo indoor o su strada con ripetute prove specifiche a vari intervalli di tempo, utili a determinare la soglia anaerobica (CP), la capacità anaerobica (W) e le zone di lavoro indoor/outdoor.

TEST INCREMENTALE

Test eseguito su rullo indoor con aumenti progressivi di carico, utile a determinare la soglia anaerobica e le zone di lavoro Indoor.

TEST CADENZA/ POTENZA

Test eseguito su rullo indoor, utile a determinare le varie espressioni di forza dell'atleta, sulle quali organizzare i lavori di forza specifica in bicicletta.

Corso Giuseppe Pella 15, 13900 Biella (BI) c/o Free Bike Store
3498491976 - ottinoalessandro@libero.it

www.alessandroottino.com