

SERVIZI

Test funzionali:

- Test Inscyd **
- Valutazione diretta della curva del lattato tramite prelievo dal lobo dell'orecchio *
- Test saturazione ossigeno muscolare e flusso sanguigno tramite tecnologia NIRS Humon Hex
- Test Critical Power
- Incrementale indoor
- Cadenza/potenza

Allenamento:

- Programmi personalizzati su base mensile
- Analisi prestazione allenamenti e/o gare tramite moderno software WKO+
- Bike personal coaching con uscite tecniche di aiuto nella corretta esecuzione dei lavori proposti



x

RODMANAZIMUT
SQUADRA CORSE

DR. ALESSANDRO OTTINO
PERFORMANCE CYCLING COACH

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

www.alessandroottino.com

COUPON OMAGGIO
VALIDO PER UNA CONSULENZA/INGRESSO OMAGGIO

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.

CONTATTAMI

349 8491976
ottinoalessandro@libero.it
Corso Giuseppe Pella 15,
13900 Biella (BI)
c/o Free Bike Store

www.alessandroottino.com
f @alessandroottinocoach

DR. ALESSANDRO OTTINO
PERFORMANCE CYCLING COACH

Raggiungi
il tuo massimo
potenziale
sbloccando
i tuoi limiti



PERFORMANCE

Conosci le variabili fisiologiche fondamentali della performance ciclistica? Ora puoi facilmente testarle tramite test INSCYD.** Vo2 Max, VLamax, Soglia anaerobica, metabolismo del lattato e consumo di grassi/zuccheri durante attività sono solo alcune delle metriche che potrai conoscere e sulle quali potrò preparare il tuo programma di allenamento personalizzato

** Software analisi metriche fisiologiche utilizzato dai principali Team World Tour

* Eseguito con l'ausilio del medico sportivo



CYCLING

Il segreto miracoloso per migliorare in bici? Ahimè non esiste, ma la sola unione di dedizione, costanza, passione, cuore e corrette tecniche di allenamento ti porteranno a sviluppare il tuo pieno potenziale.

COACH

Perché affidarsi a me per raggiungere il tuo massimo potenziale? Semplice. Tramite un'analisi delle tue variabili fisiologiche, posso lavorare sui tuoi punti deboli, accorciando i tempi per arrivare alle tue massime performance.

