



Via Genova 23-25 Viterbo
333-3458820

OGGETTO: Proposta di convenzione con MTB Viterbo da parte dell'A.S.D. Gymnica

L'A.S.D. Gymnica ha pensato di creare un programma d'allenamento attraverso l'Indoor Cycling per gli appassionati sia di ciclismo su strada sia di MTB, i quali durante il periodo invernale, avendo maggiori difficoltà ad uscire in bike, potranno contare su tre allenamenti settimanali più uno specifico per il sabato.

OBIETTIVI SPECIFICI:

In particolare *Riccardo Santoni* (Fispin Star 2 e Delegato provinciale) cercherà di incentrare vari profili di allenamento sull'utilizzo del cardiofrequenzimetro in modo da poter monitorare i vostri progressi durante le performance. Tutto questo sarà possibile grazie allo studio delle Energy Zones.

Lo staff comprende altri due insegnanti della Fispin (Star 1) *Giulio Febbraro* e *Riccardo Ceci*.

Il lavoro specifico in sala pesi sarà organizzato e monitorato dal *Prof. Claudio Rossi* (insegnante ISEF e posturologo) coadiuvato dal fisioterapista *Mario Ciucci*.

Le schede saranno personalizzate e perfezionate seguendo spunti nati da collaborazioni con tecnici molto noti come il TEAM MANAGER della squadra professionistica di ciclismo "*Ceramiche Flaminia*" *Roberto Marrone*, e dal noto preparatore *Massimo De Ritis*, conosciutissimo per le sue pubblicazioni.

Il periodo della preparazione pre- season si concentrerà dal mese di Novembre al mese di Febbraio e quello in- season in Marzo e Aprile.

Il Centro Ufficiale Fispin ospiterà durante l'arco dell'anno, incontri, Ced e lezioni con i maggiori esponenti della Federazione (*Mario Arcieri*, *Marco Antonelli* e *Daniele Jacoboni*) e insegnanti Fispin (Star 3) di varie regioni d'Italia.

I bikers più appassionati avranno anche la possibilità di utilizzare schede dell'ex professionista *Andrea De Toni*, oggi ITALIAN SPINNING TEAM della Federazione, che sarà contattabile da qualunque socio dell'A.S.D. Gymnica di Viterbo.

Le lezioni che andremo ad effettuare rispetteranno fedelmente questi cinque tipi di lavoro per sviluppare velocità, forza, resistenza, agilità, flessibilità, e soprattutto migliorare lo stile e la fluidità della pedalata.

Il II° ed il IV° sabato del mese le Long journey ed i Criterium, di 1ora e 40 minuti, saranno arricchiti anche dalla presenza di *Marco Cecchetti* (Star 2).

Inoltre saranno effettuati gratuitamente dei Test di valutazione curati dal Personal Trainer *Giulio Febbraro*.

Vi invitiamo a provare le nostre lezioni gratuitamente il **martedì** o il **giovedì**

dalle 18.30 alle 19.30

dalle 19.30 alle 20.30

dalle 20.30 alle 21.30

a vostra scelta, previa prenotazione al 339-3458820.

Certi di un vostro positivo riscontro restiamo nell'attesa di incontrarvi.

Cordialmente

