



***PERSONAL  
FIT LIFE***

La nostra proposta di allenamento è progettata per ottimizzare le prestazioni atletiche attraverso una combinazione di test diagnostici avanzati, sessioni di allenamento specifiche e un'opzione facoltativa per lo sviluppo della forza in palestra.

Questo approccio personalizzato è stato studiato per soddisfare le esigenze di ogni atleta, permettendo di raggiungere alti livelli di prestazione in modo sicuro ed efficace.

# 1. Test periodici di Valutazione Funzionale

## 1- Test di forza e potenza con pedane di forza Vald

Countermovement Jump (CMJ): Misura della potenza esplosiva degli arti inferiori attraverso un salto verticale.

Drop Jump: Valutazione della reattività neuromuscolare e della capacità di esprimere forza esplosiva con un tempo di contatto minimo al suolo.

Grafico Forza-Velocità (F/V): Analisi della relazione tra forza e velocità, utile per personalizzare i carichi di allenamento in funzione della potenza massima esprimibile dall'atleta.

## 2. Test metabolico

Il test metabolico è uno strumento fondamentale per valutare la capacità aerobica e anaerobica dell'atleta, misurando parametri come il VO2 max e la soglia anaerobica. Questi dati sono essenziali per definire con precisione le zone di allenamento di resistenza, che permettono di ottimizzare l'efficacia degli allenamenti.

## **2. Organizzazione dell'Allenamento**

L'allenamento sarà strutturato in sessioni di 1 ora e mezza,  
suddivise in due fasi principali:

**PRIMA PARTE : Pliometria e Attivazione Muscolare**

Esercizi pliometrici per migliorare l'esplosività, la forza reattiva e la  
capacità di generare potenza in movimenti rapidi.

Attivazione muscolare per preparare il corpo al lavoro specifico,  
riducendo il rischio di infortuni e migliorando l'efficienza del  
movimento.

**SECONDA PARTE: Lavori in Pista Specifici**

Allenamenti specifici in pista, suddivisi in base alle capacità e agli  
obiettivi individuali degli atleti. Gli esercizi comprenderanno lavori  
su velocità, resistenza, tecnica.

### 3. Opzione Facoltativa: Percorso di Forza in Palestra

Per chi desidera integrare il programma con un lavoro di forza mirato, offriamo la possibilità di seguire un percorso parallelo in palestra. Questo percorso, pensato per supportare e potenziare i risultati degli allenamenti in pista, sarà disponibile al costo aggiuntivo di 10 euro a sessione.

Dettagli del Percorso di Forza:

Gli allenamenti in palestra

presso Personal Fit Life, situato in Piazza Sant'Alberto, Mapello.