



**DIST CYCLING STORE
CON IL PATROCINIO DEL
COMUNE DI GAGLIANICO
ORGANIZZA**



**3 SERATE A INGRESSO
LIBERO DEDICATE ALLA
PREPARAZIONE
DELL'ALLENAMENTO**

**OTTIMIZZA
LA TUA PREPARAZIONE**

3 - 10 - 17 luglio

MARTEDI 03 LUGLIO

ORE 21:00

POTENZA, FREQUENZA, FORZA, CADENZA

INTERPRETARE CORRETTAMENTE I DATI RACCOLTI DURANTE I TEST, IN ALLENAMENTO E IN GARA, PER CONOSCERSI E MIGLIORARSI.

Con la cortese collaborazione del preparatore FISICO FCI e DS 3° LIV. Edoardo Valsania

MARTEDI 10 LUGLIO

ORE 20:45

ALIMENTA IL TUO MOTORE CON IL CARBURANTE MIGLIORE

CONSIGLI SU COME PREPARARE ALLENAMENTO O GARA GIÀ DALLA TAVOLA.

Con la cortese collaborazione della Dott.sa Magda Gays

MARTEDI 17 LUGLIO

ORE 21:00

CICLISMO = FATICA

FINO A CHE PUNTO LA PERCEZIONE DELLA FATICA LIMITA LE PRESTAZIONI, COME SI PUO' MIGLIORARE LA PREPARAZIONE MENTALE.

Il Dott. Fabrizio Forzan, psicologo dello sport, ci spiegherà come molto spesso il primo avversario da battere siamo noi stessi



AUDITORIUM COMUNALE VIA XX SETTEMBRE,8 GAGLIANICO

DIST CYCLING STORE
VIA MATTEOTTI, 37
13894 GAGLIANICO (BI)
WWW.DIST.BIKE