

PACCHETTI PREPARAZIONE 2026

START – € 50/mese

- Piano di allenamento personalizzato in base a obiettivi e tempo disponibile
- Test FTP/CP iniziale, monitoraggio dei progressi e definizione zone allenamento
- Revisione e aggiornamento del piano ogni 2 settimane
- Supporto e feedback via mail/whatsapp con risposta entro 48h
- Sconto 10% su test funzionali in sede/sul campo

ADVANCED – € 75/mese

Tutto ciò che è incluso nello START più:

- Revisione e aggiornamento settimanale del piano
- Test del lattato iniziale, monitoraggio dei progressi e definizione zone allenamento
- Supporto e feedback via telefono/mail/whatsapp con risposta entro 24h
- Analisi dati più approfondita (zone di potenza, andamento carico/recupero)
- Sconto 20% su test funzionali in sede/sul campo

SCONTI

- SCONTO 10% per pacchetti trimestrali
- SCONTO 15% per pacchetti semestrali
- SCONTO 20% per pacchetti annuali

TEST FUNZIONALI 2026

TEST FTP/Critical Power - € 30 – durata circa 1h30

Test standard per la valutazione della soglia anaerobica.

TEST LATTATO - € 50 – durata circa 1h

Test incrementale con misurazione del lattato per individuazione soglie fisiologiche.

TEST VALUTAZIONE METABOLICA - € 100 – durata circa 3h suddivise su 2 giorni

Test completo per la definizione del profilo metabolico dell'atleta, individuazione zone fisiologiche, contribuzione sistema aerobico/anaerobico alle varie intensità, VO2Max, livelli di produzione e clearance lattato, metabolismo dei substrati energetici (grassi e carbo).

TABELLE STANDARD

BASE 10 settimane – € 50 - per mettere le basi per la nuova stagione

SOGLIA 8 settimane – € 40 – programma finalizzato al miglioramento della soglia

VO2Max 6 settimane – € 30 – tabella incentrato sugli allenamenti HIT per stimolare il Vo2

+39 392 45 57 519



pilabtraining@gmail.com



www.pilabtraining.it



Via dei Castagni, 10
10025 Pino Torinese (To)

