



**PREPARAZIONE  
INVERNALE CICLISMO**

# WATT ELSE ?!

## LA POTENZA SENZA SPRECHI

La stagione invernale è da sempre il momento migliore per costruire la tua condizione fisica.

### **Mobilità**

Migliorare la mobilità significa aumentare la potenzialità della tua pedalata.

### **Controllo**

Attraverso il core svilupperemo stabilità e controllo che ci consentiranno di trasferire a terra i watt acquisiti.

### **Potenza**

Un intenso lavoro per rinforzare i distretti corporei inferiori ed aumentare la potenza a disposizione.

## Scheda gratuita!

Di seguito troverai la scheda composta da 6 settimane da abbinare alle tue uscite invernali o alle sessioni sui rulli.



**FIT.  
FACTORY**  
WELLNESS

# INDICE PROGRAMMA



**FIT.  
FACTORY**  
WELLNESS

**DURATA:** 6 SETTIMANE/1 GIORNO A SETTIMANA

**TEMPO:** MAX 30 MINUTI

**DIFFICOLTÀ:** MEDIO/FACILE PROGRESSIVO

## 1 ALLENAMENTO

In questa sessione ci concentriamo su:

- mobilità anche e caviglie
- core
- movimenti basici arti inferiori

## 2 ALLENAMENTO

In questa sessione ci concentriamo su:

- mobilità anche e caviglie
- core
- movimenti basici arti inferiori

Gli esercizi avranno un aumento di intensità rispetto al primo allenamento

## 3 ALLENAMENTO

In questa sessione ci concentriamo su:

- lavori isometrici
- esercizi di potenziamento

## 4 ALLENAMENTO

In questa sessione ci concentriamo su:

- lavori isometrici
- lavori di potenziamento con alternative più intense

## 5 ALLENAMENTO

In questa sessione ci concentriamo su:

- movimenti di controllo più complessi
- lavoro sulle gambe dinamico

## 6 ALLENAMENTO

In questa sessione ci concentriamo su:

- movimenti di controllo più complessi
- massima intensità

# PREPARAZIONE INVERNALE CICLISMO

## 1 ALLENAMENTO



ARGOMENTO

ESERCIZIO

SERIE E  
RIPETIZIONI

LINK

MOBILITÀ



2 SERIE  
10 RIPETIZIONI

ROTOLAMENTI

MOBILITÀ



1 SERIE  
5 MOVIMENTI PER  
LATO

ANCHE

MOBILITÀ



1 SERIE  
20" MANTIENI LA  
POSIZIONE

CAVIGLIE

CORE



3 SERIE  
30" DI TENUTA  
30" DI RECUPERO

PLANK

CORE



3 SERIE  
30" MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

PLANK DINAMICO 1

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
30 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

SQUAT DIVARICATA

GAMBE



3 SERIE  
30 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

SQUAT

GAMBE



2 SERIE PER LATO  
20 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

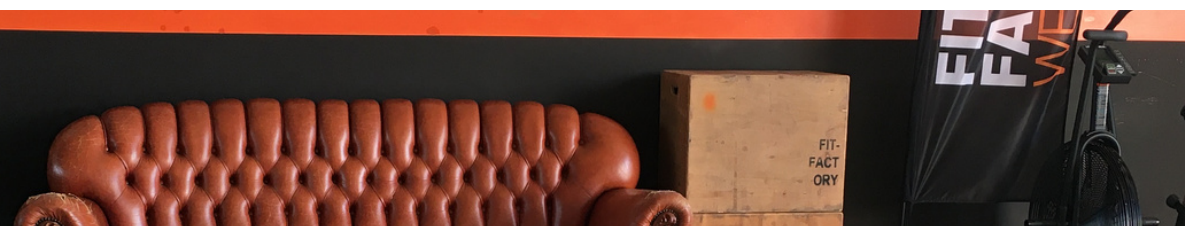
HIP TRUST

GAMBE



2 SERIE PER LATO  
15 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

HIP TRUST 1 GAMBA



ASSICURATI DI ESSERE NELLE CONDIZIONI FISICHE PER SVOLGERE QUESTO ALLENAMENTO.

PUOI INSERIRLO PRIMA DELLA SESSIONE SPECIFICA SUI RULLI, O IN UN ALTRO GIORNO DELLA SETTIMANA DISTANTE DALLA SESSIONE IN BICI.

OPPURE PUOI RIPETERLO, ALL'INTERNO DELLA SETTIMANA IN GIORNI SEPARATI, TI CONSIGLIO NON PIÙ DI 3 VOLTE.

FITFACTORY.SPACE

FIT-FACTORY, IL SALOTTO DEL BENESSERE

FIT-FACTORY WELLNESS



# PREPARAZIONE INVERNALE CICLISMO

## 2 ALLENAMENTO



ARGOMENTO

ESERCIZIO

SERIE E  
RIPETIZIONI

LINK

MOBILITÀ



2 SERIE  
10 RIPETIZIONI

ROTOLAMENTI

MOBILITÀ



1 SERIE  
20" MANTIENI LA  
POSIZIONE

ANCHE  
POSIZIONE  
FARFALLA

MOBILITÀ



1 SERIE  
5 MOVIMENTI PER  
LATO

ANCHE

MOBILITÀ



1 SERIE  
10 MOVIMENTI

OSCILLAZIONI

CORE



3 SERIE  
40" DI TENUTA  
30" DI RECUPERO

PLANK

CORE



3 SERIE PER LATO  
30 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

PLANK 2

GAMBE



3 SERIE X LATO  
30 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

SQUAT DIVARICATA

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
15 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

AFFONDO LATERALE

GAMBE



2 SERIE PER LATO  
15 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

SQUAT

GAMBE



2 SERIE  
25 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

HIP TRUST



ASSICURATI DI ESSERE NELLE CONDIZIONI FISICHE PER SVOLGERE QUESTO ALLENAMENTO.

PUOI INSERIRLO PRIMA DELLA SESSIONE SPECIFICA SUI RULLI, O IN UN ALTRO GIORNO DELLA SETTIMANA DISTANTE DALLA SESSIONE IN BICI.

OPPURE PUOI RIPETERLO, ALL'INTERNO DELLA SETTIMANA IN GIORNI SEPARATI, TI CONSIGLIO NON PIÙ DI 3 VOLTE.

FITFACTORY.SPACE

FIT-FACTORY, IL SALOTTO DEL BENESSERE

FIT-FACTORY WELLNESS



# PREPARAZIONE INVERNALE CICLISMO

## 3 ALLENAMENTO



ARGOMENTO

ESERCIZIO

SERIE E  
RIPETIZIONI

LINK

MOBILITÀ



2 SERIE PER LATO  
10 CIRCONDUZIONI

[POLSI](#)

MOBILITÀ



2 SERIE  
20 MOVIMENTI  
30" RECUPERO

[OSCILLAZIONI  
BRACCIA TESE](#)

MOBILITÀ



1 SERIE  
5 MOVIMENTI PER  
LATO

[ANCHE](#)

CORE



3 SERIE  
10 MOVIMENTI  
30" RECUPERO

[PLANK A 3  
APPOGGI](#)

CORE



3 SERIE PER LATO  
25" DI TENUTA  
20" DI RECUPERO

[PLANK LATERALE](#)

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
30" MANTIENI  
30" DI RECUPERO

SQUAT DIVARICATA  
ISOMETRICO

GAMBE



3 SERIE  
30" MANTIENI  
30" DI RECUPERO

SQUAT ISOMETRICO

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
30" MANTIENI  
30" DI RECUPERO

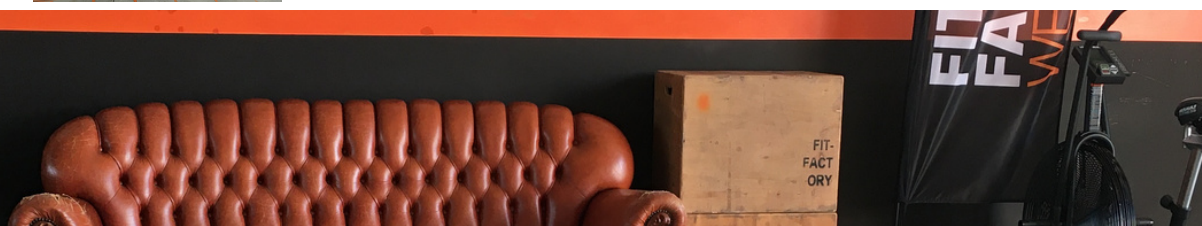
AFFONDO LATERALE  
ISOMETRICO

GAMBE



3 SERIE  
30" MANTIENI  
30" DI RECUPERO

SQUAT



ASSICURATI DI ESSERE NELLE CONDIZIONI FISICHE PER SVOLGERE QUESTO ALLENAMENTO.

PUOI INSERIRLO PRIMA DELLA SESSIONE SPECIFICA SUI RULLI, O IN UN ALTRO GIORNO DELLA SETTIMANA DISTANTE DALLA SESSIONE IN BICI.

OPPURE PUOI RIPETERLO, ALL'INTERNO DELLA SETTIMANA IN GIORNI SEPARATI, TI CONSIGLIO NON PIÙ DI 3 VOLTE.

FITFACTORY.SPACE

FIT-FACTORY, IL SALOTTO DEL BENESSERE

FIT-FACTORY WELLNESS





# PREPARAZIONE INVERNALE CICLISMO

## 4 ALLENAMENTO



ARGOMENTO

ESERCIZIO

SERIE E  
RIPETIZIONI

LINK

MOBILITÀ



2 SERIE  
10 MOVIMENTI  
15" RECUPERO

FLESSORI  
AVAMBRACCIO

MOBILITÀ



2 SERIE  
20 MOVIMENTI  
30" RECUPERO

OSCILLAZIONI SU  
AVAMBRACCI

MOBILITÀ



1 SERIE  
5 MOVIMENTI PER  
LATO

ANCHE

CORE



3 SERIE PER LATO  
25" DI TENUTA  
20" DI RECUPERO

PLANK  
ISOEMETRICO 3  
APPOGGI

CORE



3 SERIE PER LATO  
10 MOVIMENTI  
30" RECUPERO

PLANK  
ISOEMETRICO 3  
APPOGGI

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
30" MANTIENI  
30" DI RECUPERO

SQUAT  
ISOMETRICO  
PRISONER

GAMBE



3 SERIE  
30" MANTIENI  
30" DI RECUPERO

SQUAT  
ISOMETRICO  
PRISONER

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
30" MANTIENI  
30" DI RECUPERO

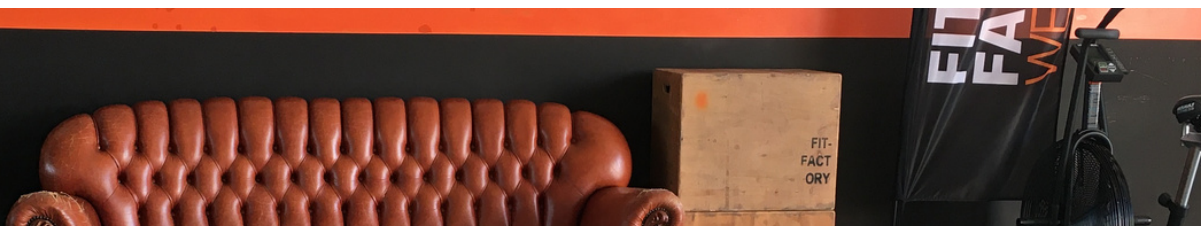
AFFONDO  
LATERALE  
ISOMETRICO  
PRISONER

GAMBE



3 SERIE  
30" MANTIENI  
30" DI RECUPERO

SEGGIOLA  
ISOMETRICA  
PRISONER



ASSICURATI DI ESSERE NELLE CONDIZIONI FISICHE PER SVOLGERE QUESTO ALLENAMENTO.

PUOI INSERIRLO PRIMA DELLA SESSIONE SPECIFICA SUI RULLI, O IN UN ALTRO GIORNO DELLA SETTIMANA DISTANTE DALLA SESSIONE IN BICI.

OPPURE PUOI RIPETERLO, ALL'INTERNO DELLA SETTIMANA IN GIORNI SEPARATI, TI CONSIGLIO NON PIÙ DI 3 VOLTE.

FITFACTORY.SPACE

FIT-FACTORY, IL SALOTTO DEL BENESSERE

FIT-FACTORY WELLNESS



# PREPARAZIONE INVERNALE CICLISMO

## 5 ALLENAMENTO



ARGOMENTO

ESERCIZIO

SERIE E  
RIPETIZIONI

LINK

MOBILITÀ



2 SERIE  
20 MOVIMENTI  
15" RECUPERO

CAVIGLIE

MOBILITÀ



2 SERIE  
10 MOVIMENTI  
30" RECUPERO

ANCHE AL PETTO

MOBILITÀ



1 SERIE  
5 MOVIMENTI PER  
LATO

ANCHE E DORSO

MOBILITÀ



2 SERIE PER LATO  
5 MOVIMENTI  
15" DI RECUPERO

SPALLE

MOBILITÀ



2 SERIE  
10 MOVIMENTI  
30" RECUPERO

SPALLE E ANCHE

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
40 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

SKIP AL PETTO

GAMBE



3 SERIE  
30 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

PRESSA INVERSA

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
30" MOVIMENTI  
1' DI RECUPERO

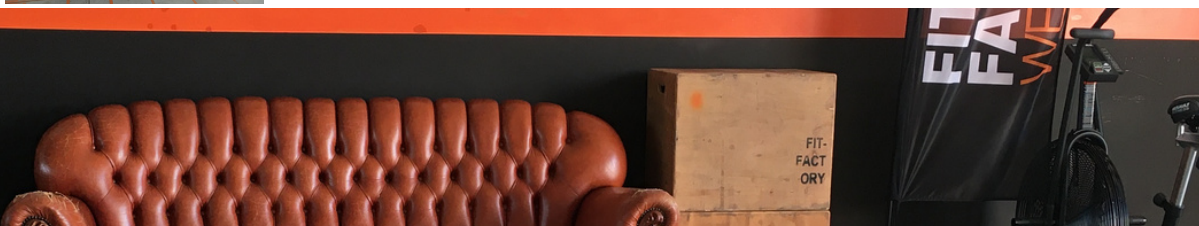
AFFONDO  
SALTATO

GAMBE



3 SERIE  
30" MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

SALTELLI CON  
APPOGGIO  
BRACCIA



ASSICURATI DI ESSERE NELLE CONDIZIONI FISICHE PER SVOLGERE QUESTO ALLENAMENTO.

PUOI INSERIRLO PRIMA DELLA SESSIONE SPECIFICA SUI RULLI, O IN UN ALTRO GIORNO DELLA SETTIMANA DISTANTE DALLA SESSIONE IN BICI.

OPPURE PUOI RIPETERLO, ALL'INTERNO DELLA SETTIMANA IN GIORNI SEPARATI, TI CONSIGLIO NON PIÙ DI 3 VOLTE.

FITFACTORY.SPACE

FIT-FACTORY, IL SALOTTO DEL BENESSERE

FIT-FACTORY WELLNESS



# PREPARAZIONE INVERNALE CICLISMO

## 6 ALLENAMENTO



ARGOMENTO

ESERCIZIO

SERIE E  
RIPETIZIONI

LINK

MOBILITÀ



2 SERIE  
15" MANTENGO  
15" RECUPERO

BAMBINO FELICE

MOBILITÀ



2 SERIE  
10 MOVIMENTI  
30" RECUPERO

PONTE

MOBILITÀ



1 SERIE  
10 MOVIMENTI PER  
LATO

CAVIGLIE

MOBILITÀ



2 SERIE PER LATO  
5 MOVIMENTI  
15" DI RECUPERO

ANCHE DA IN PIEDI

MOBILITÀ



2 SERIE  
10 MOVIMENTI  
30" RECUPERO

ROTAZIONI SPALLE

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
20 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

SKIP GINOCCHIA  
ALLE SPALLE

GAMBE



3 SERIE  
30 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

LEG PRESS  
INVERSA GAMBE  
LARGHE

GAMBE



3 SERIE PER LATO  
40 MOVIMENTI  
1' DI RECUPERO

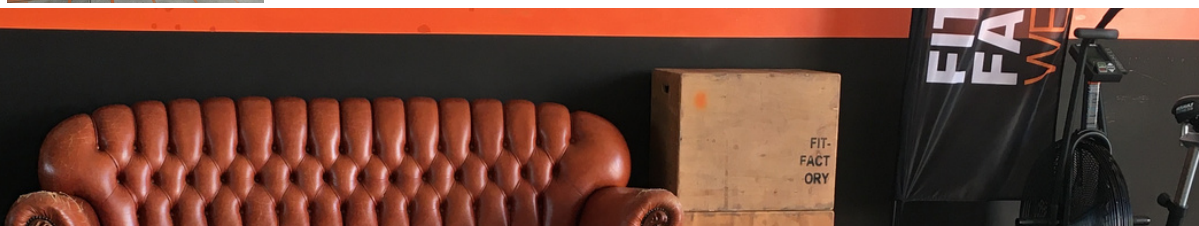
SUAT SALTATO  
PRISONER

GAMBE



3 SERIE  
30 MOVIMENTI  
30" DI RECUPERO

AFFONDO  
SALTATO  
ALTERNATO  
PRISONER



ASSICURATI DI ESSERE NELLE CONDIZIONI FISICHE PER SVOLGERE QUESTO ALLENAMENTO.

PUOI INSERIRLO PRIMA DELLA SESSIONE SPECIFICA SUI RULLI, O IN UN ALTRO GIORNO DELLA SETTIMANA DISTANTE DALLA SESSIONE IN BICI.

OPPURE PUOI RIPETERLO, ALL'INTERNO DELLA SETTIMANA IN GIORNI SEPARATI, TI CONSIGLIO NON PIÙ DI 3 VOLTE.

FITFACTORY.SPACE

FIT-FACTORY, IL SALOTTO DEL BENESSERE

FIT-FACTORY WELLNESS



# PREPARAZIONE INVERNALE CICLISMO ON-LINE.

Se la scheda di allenamento ti è piaciuta e vuoi portare la tua condizione ad un livello superiore puoi acquistare il programma on-line.

Di seguito ti illustro i punti chiave del programma.

## Video allenamenti

### IMPATTO VISIVO CHIARO

In queste sessioni video mi alleno con te. In questo modo sarà più semplice rimanere motivato, correggere le imprecisioni ed allenarti in modo sicuro.

### 12 sessioni

### RADDOPPIAMO LE SESSIONI

Troverai nuovi esercizi e nuove sessioni allenanti senza che queste si ripetino tra di loro.

## Livello difficile

### ALZIAMO L'ASTICELLA

Il livello proposto in questo programma è più intenso e apporterà un notevole miglioramento alla tua condizione fisica.

## Proposta vincente

### ACCESSIBILE

Il programma completo è proposto ad euro 39,90



# WAT ELSE?!

È STATO APPROVATO DA



Flandress Love



Flandress Love  
Triathlon



Flandress Love  
Fango

ANDREA RIGONI

Ciclismo



NICOLA TELLAROLI

Triathlon



SARA SANDRINI

Triathlon



LORENZO TELLAROLI

Mtb



**POWERED BY**

**SPORT  
LANDBIKE**



# AVERE IL PROGRAMMA È SEMPLICISSIMO

Pochi semplici passaggi per accedere alla APP gratuita e iniziare l'allenamento.

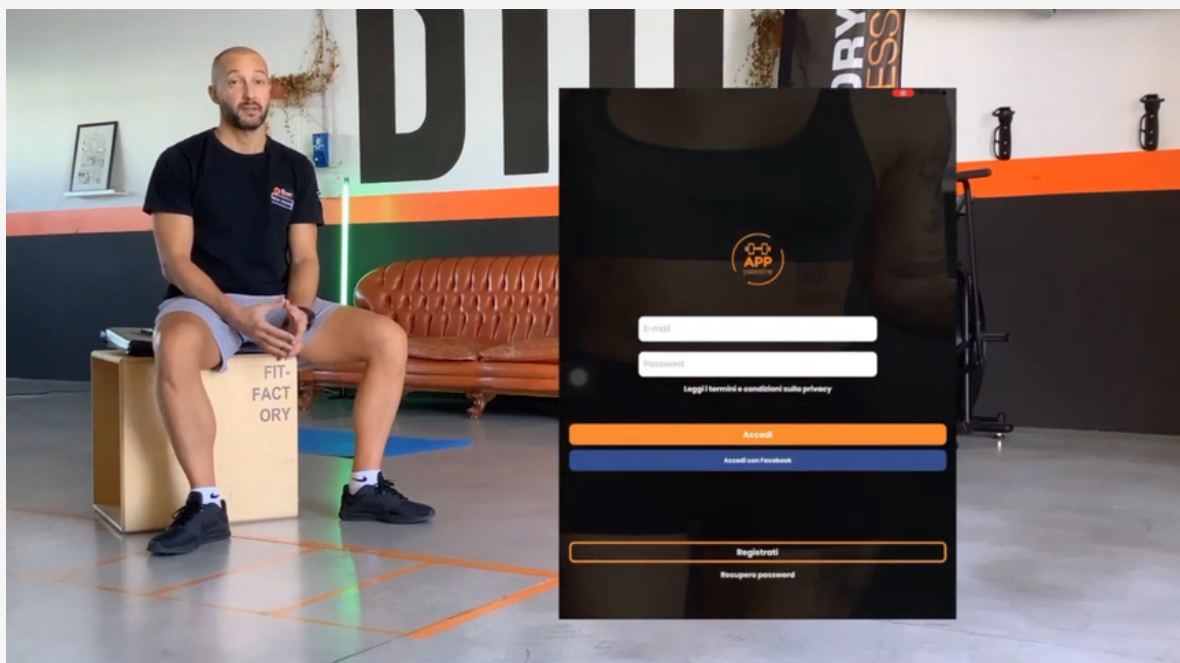
Guarda il video qui sotto e segui i passaggi che ti permetteranno di iniziare ad allenarti con WATT ELSE?!

1. SCARICA L'APP  
GRATUITA  
APP PALESTRE

2. REGISTRATI  
GRATUITAMENTE

3. SELEZIONA ED  
ACQUISTA  
WATT ELSE?!

**BUON ALLENAMENTO**



**CLICCA SULL'IMMAGINE PER VISUALIZZARE IL VIDEO**

**FITFACTORY.SPACE**

**FIT-FACTORY, IL SALOTTO DEL BENESSERE**

**FIT-FACTORY WELLNESS**

