



> Let's TRI!

Pacchetto di allenamento
endurance.





Chi sono

Mi chiamo Davide Zecchi, ho 38 anni e sono un Preparatore Atletico specializzato negli sport di Endurance, lavoro che svolgo con dedizione e passione da 14 anni.

Possiedo una laurea in Scienze Motorie e sono Tecnico Istruttore FITRI triathlon. Ho uno studio tutto mio sul lago d'Idro (BS), ma prevalentemente lavoro con atleti dislocati in tutta Italia.

Mi considero un triatleta: nello sport e nel lavoro cerco sempre di migliorare me stesso e chi alleno.

> Let's bike!

Indice

PACCHETTO DRAFT

Per chi si avvicina al mondo del triathlon.

PACCHETTO RACE

Pacchetto avanzato specifico per triatleti esperti o agonisti.



Caratteristiche

- **4/5 allenamenti* settimanali**
caricati su foglio condiviso
OneDrive / Google Drive.
- Frequenza invio allenamenti **ogni 4 settimane.**
- **No feedback** singoli allenamenti, sì
breve riepilogo ogni 4 settimane.
- Supporto su Telegram **entro 72h.**

Strumenti necessari

- orologio sportivo, meglio se con
cardiofrequenzimetro.
- ciclocomputer;



***NOTA BENE**

Ogni allenamento è tarato sulle capacità dell'atleta e dei suoi impegni lavorativi e familiari.

Caratteristiche

- **5/7 allenamenti* settimanali** caricati su Selfloops (incluso, valore 56,00€).
- Invio allenamenti **ogni 2 settimane.**
- Feedback sul Selfloops **ogni 2 settimane.**
- Report condizione **ogni 6/8 settimane.**
- Supporto su Telegram **entro 48h.**

Strumenti necessari

- cardiofrequenzimetro;
- ciclocomputer;
- misuratore di potenza (altamente consigliato bici, facoltativo run).



***NOTA BENE**

Ogni allenamento è tarato sulle capacità dell'atleta e dei suoi impegni lavorativi e familiari.

> Let's TRI! **PREZZI**

	DRAFT	RACE
3 mesi	ND	277,00€
6 mesi	327,00€	530,00€
9 mesi	ND	760,00€
12 mesi	ND	950,00€
		PIÙ SCELTO

OPTIONAL

- Test incrementale + plicometria 60,00 €
(prezzo pieno, fuori pacchetto 80,00 €)
- Test Mader + plicometria 80,00 €
(prezzo pieno, fuori pacchetto 100,00 €)
- Feedback allenamenti ogni 72h, invio degli stessi ogni 7 giorni ed eventuali variazioni in funzione di HRV 37,00 €
(sconto 10% per plus di 6 mesi e oltre)
- 1 mese di Recovery 37,00 €

Per qualsiasi domanda puoi contattarmi in DM sul mio canale Instagram (@zetatraining) o dal sito ZETATRaining.IT.



ZETATRaining
> Let's go!