



[www.pbsteam.eu](http://www.pbsteam.eu)

*via Valcava 20 - Monza MB*

*039.747560 - 334.7068137*

*mtb@pbsteam.eu*



**PARTECIPARE A UNA  
GARA DI MOUNTAIN BIKE:  
CORSO DI  
PREPARAZIONE ATLETICA**

**Perché no?** Appena possibile siamo in sella a pedalare la nostra mtb, ci piacerebbe partecipare a una gara, una gran fondo o una marathon, ma pensiamo sempre che siano oltre la nostra portata. **Perché no?** Si può fare. Basta prepararsi per benino e anche noi potremo provare la scarica di adrenalina che da la partenza della gara.

**PBS Team:** le nostre Guide si sentono spesso dire “vorrei ma non posso ....”, hanno così messo a punto un programma formativo e di allenamento per permettervi di affrontare preparati una gara di mountain bike. La vostra gara.

La gara che sceglieremo e concorderemo con i partecipanti, sarà verso la fine della stagione, in ottobre, per dare a tutti il tempo di prepararsi nella maniera corretta. Avremo quindi più di sei mesi per sviluppare il percorso formativo, costantemente affiancati da un coach competente e preparato.

Le Guide **di PBS Team** hanno quindi messo a punto il programma dell'attività:

- 🚴 **Marzo.** Serata illustrativa sulla preparazione atletica e l'alimentazione. Spiegazioni sul programma da seguire.
- 🚴 **Marzo.** Uscita in mtb: una verifica sulla singola preparazione atletica dei partecipanti.
- 🚴 **Marzo.** Per ogni singolo atleta: creazione della tabella personale con il programma di allenamento specifico.
- 🚴 **Aprile.** Uscita in mtb per illustrazione delle specifiche di allenamento.

- 🚴 **Aprile.** Uscita in mtb per controllo allenamento singolo atleta.
- 🚴 **Maggio.** Uscita in mtb per controllo allenamento singolo atleta.
- 🚴 **Giugno.** Uscita in mtb per controllo allenamento singolo atleta.
- 🚴 **Settembre.** Uscita in mtb per allenamento simulazione percorso di gara.
- 🚴 **Ottobre.** Partecipazione alla competizione. Il personal coach sarà presente per seguire gli atleti anche durante la gara. Previo specifici accordi potrà partecipare alla gara seguendo gli atleti dalla partenza all'arrivo.

Il costo del corso è di **€ 250,00** per atleta e comprendente quanto sopra (escluso le eventuali spese di vitto, alloggio, trasferta e l'iscrizione alla gara, oltre a quanto non espressamente citato). L'attività è soggetta al raggiungimento del numero minimo di partecipanti (cinque).

Eventuale assistenza con meccanico e mezzo officina a disposizione per il giorno gara: **€ 50,00** a persona.

