

ZONA 2: allenarsi a BASSA INTENSITA' per ELEVARE LE PERFORMANCES

Che si parli dell'allenamento del TEAM UAE nel ciclismo, piuttosto che ci si riferisca al METODO NORVEGESE usato dai triatleti più forti al mondo, è sempre più in voga l'allenamento a BASSA INTENSITA' nella ZONA 2 che sembra promettere grandi vantaggi con livelli di fatica sopportabili che permettono lunghi allenamenti ripetibili.

Pensate che possa fare al caso vostro?

Se ti prendi 45 minuti del tuo tempo per approfondire le ultime ricerche della scienza, CLICCANDO nel VIDEO sottostante io cerco di spiegarti in lingua italiana ciò che la ricerca scientifica ultimamente ci ha raccontato, ma in lingua inglese. Quindi puoi conoscere tutte le sfumature dell'allenamento in ZONA 2 goditi il video, se invece vuoi leggere un po' di info in lingua originale inglese leggi qui: <https://inscyd.com/article/zone2-training/>

link del VIDEO: <https://fb.watch/wDXzTelY37/>

Mentre qui di seguito ne elencheremo le principali caratteristiche:

- MASSIMA COMBUSTIONE DEI GRASSI (allenamento in FAT MAX= DIMAGRIMENTO)
- MASSIMA OTTIMIZZAZIONE MITOCONDRIALE delle FIBRE ROSSE 1 RESISTENTI
- MIGLIORAMENTO DELLA "DURABILITY" (resistenza aerobica)
- MIGLIORAMENTO EFFICIENZA SMALTIMENTO LATTATO delle FIBRE BIANCHE 2

Cosa aspetti ad innalzare ad un livello superiore il tuo livello di conoscenza e di prestazione, facendoti allenare da A&G Sporting?

Richiedi info scrivendo ad alberati@aegsporting.com

BIBLIOGRAFIA:

Markers for mitochondrial functioning can separate the good from the best World Tour professional cyclists:

San-Millán, I., Stefanoni, D., Martinez, J. L., Hansen, K. C., D’Alessandro, A., & Nemkov, T. (2020). Metabolomics of Endurance Capacity in World Tour Professional Cyclists. *Frontiers in physiology*, 11, 578.

Mitochondrial dysfunction is linked to type 2 diabetes, cardiovascular disease, cancer, and Alzheimer’s disease.

San-Millán I. (2023). The Key Role of Mitochondrial Function in Health and Disease. *Antioxidants* (Basel, Switzerland), 12(4), 782.