

# A Gardacqua, grandi eventi FCZ con Niederfriniger, Marchese e Vedana, ovvero...

## LABT3

Un pool di professionisti del mondo del triathlon di fama internazionale al tuo servizio, in un contesto prestigioso e unico.

Tutto questo è **LabT3!**

Il 16 ottobre si svolgerà presso Gardacqua, a Garda, il primo appuntamento per valutare la tua condizione nel nuoto, nella bici e nella corsa.

Ad effettuare i test troverai tra gli altri l'ironwoman Edith Niederfriniger, l'ex azzurro di triathlon lungo Marco Marchese e l'attuale allenatore del team svizzero di triathlon Fabio Vedana.

Ma andiamo più nello specifico e scopriamo i servizi che **LabT3** ti offrirà: innanzitutto sono tre e potrai scegliere se partecipare a tutti oppure a tua scelta a quelli che più ti aggradano.

Partiamo con il nuoto, o meglio con Analisiswim: il tecnico federale FIN Marcello Rigamonti e Marco Marchese effettueranno riprese subacquee ed esterne della tua nuotata e poi l'analizzeranno a video insieme a te, per individuare eventuali inefficienze tecniche; al termine ti saranno proposti esercizi specifici ed allenamenti mirati, con anche la restituzione del tuo filmato su dvd.

Start Performance Italia curerà il test della "seconda frazione": ci sarà anche Simone Diamantini, coach dell'ironman Daniel Fontana, a coadiuvare Fabio Vedana nella tua valutazione funzionale in bicicletta, al ciclo mulino; ti sarà fornita una scheda di valutazione tecnica (con potenza massimale, alla soglia aerobica e anaerobica) e restituita una tabella con i ritmi di allenamento consigliati e le indicazioni tecniche.

Ed infine il podismo, grazie a Pro Train di Edith Niederfriniger: correrai sul tapis roulant e ti verrà effettuato un test del lattato per il calcolo della soglia aerobica e anaerobica; ti sarà restituita la tabella delle frequenze cardiache e le linee guida dello sfruttamento del metabolismo.

Inoltre, Adelheid Larch (nutrition4u) ti sottoporrà alla bioimpedenziometria per la rilevazione della composizione corporea.

La giornata di test si svolgerà a Gardacqua ([www.gardacqua.it](http://www.gardacqua.it)), una splendida struttura immersa in una magnifica cornice di verde, adatta anche per accogliere accompagnatori e famigliari di tutte le età, con piscine, palestra (MB sport), zona wellness (con bagni di vapore, saune, percorso kneipp, idromassaggio), beauty center, bistrò...

L'appuntamento è dunque per il prossimo

**16 ottobre 2011**

**LabT3, "Nuota, pedala e corri e scopri il tuo valore!"**

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

FANTATRIATHLON  
di Dario Nardone  
[www.fcz.it](http://www.fcz.it)  
[dario@fcz.it](mailto:dario@fcz.it)  
3925855628

LabT3 is powered by FCZ  
di Dario Nardone  
"TRIATHLON & FUN, BE FLUID!"  
[www.fcz.it](http://www.fcz.it)