



## SERVIZI PER LO SPORT

### SETTORE CICLISMO

- TEST DEL MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO (VO<sub>2</sub>max)
- ANALISI DELLE COMPONENTI NEUROMUSCOLARI
- ANALISI DELLE COMPONENTI ANAEROBICHE
- ANALISI DELLE COMPONENTI AEROBICHE
- VALUTAZIONE DEL RENDIMENTO MECCANICO
- VALUTAZIONE DEL COSTO ENERGETICO
  
- PERIODIZZAZIONE SPORT-SPECIFICA
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
- GESTIONE A 360° DELL'ATLETA DI MEDIO ED ALTO LIVELLO
  
- ARTICOLI HI-TECH PER LA PERFORMANCE
- CONSULENZA E SERVIZI PER SOCIETÀ' SPORTIVE

*Soddisfiamo le esigenze di ogni categoria di ciclisti  
 (Cicloturisti, Amatori, Dilettanti, Professionisti)  
 delle specialità della strada e fuoristrada.*

### ALTRI SPORT

- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER IL PODISMO
- PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER HANDBIKE
- PREATLETISMO GENERALE PER QUALUNQUE SPORT

### ALTRI SERVIZI

- TEST RMR (VALUTAZIONE DEL METABOLISMO A RIPOSO)
- ANALISI COMPOSIZIONE CORPOREA (MASSA GRASSA)
  
- PROGRAMMI DIETETICI PERSONALIZZATI
- NUTRIZIONE ED INTEGRAZIONE SPORTIVA
  
- MASSAGGIO SPORTIVO (PRE/POST GARA)
  
- VISITE MEDICHE DI IDONEITÀ' SPORTIVA



Studio CTM  
 a cura del dottor Cellini Alessio  
 Via Morolense 32B - 03017 Morolo (FR)  
 Cell. 331-3294530  
[info@cellintrainingmethod.it](mailto:info@cellintrainingmethod.it)



Uscita casello A1 Ferentino  
 1° rotatoria seconda uscita a destra direzione  
 Morolo - 2° rotatoria prima uscita a destra  
 direzione Morolo - 1° stop a sinistra - 2° Stop  
 a sinistra (sul ponte) - rotatoria a sinistra -  
 arrivo (di fronte alla piscina comunale).