

**COACH**  **PEAKING**  
MAKE TRAINING SIMPLE

Funzionalità ATLETA

# Elenco dei contenuti

## ▶ ACCOUNT

- ▶ Creazione e attivazione dell'account
- ▶ Associazione atleta-allenatore

## ▶ PROFILO ATLETA

- ▶ Informazioni personali
- ▶ Profilo sportivo
- ▶ Settimana tipo
- ▶ Connessioni

## ▶ CALENDARIO

- ▶ Allenamenti in programma
- ▶ Inserimento gare

## ▶ ANALISI DEGLI ALLENAMENTI

- ▶ Analisi dell'allenamento effettuato
- ▶ Associazione allenamenti
- ▶ RPE e Commenti
- ▶ Calcolo del Trimp
- ▶ Percentuale di raggiungimento

## ▶ EMAIL AUTOMATICHE

- ▶ Programma del giorno
- ▶ Report post allenamento

## ▶ TEST ATLETICI

## ▶ MESSAGGISTICA

# ACCOUNT UTENTE

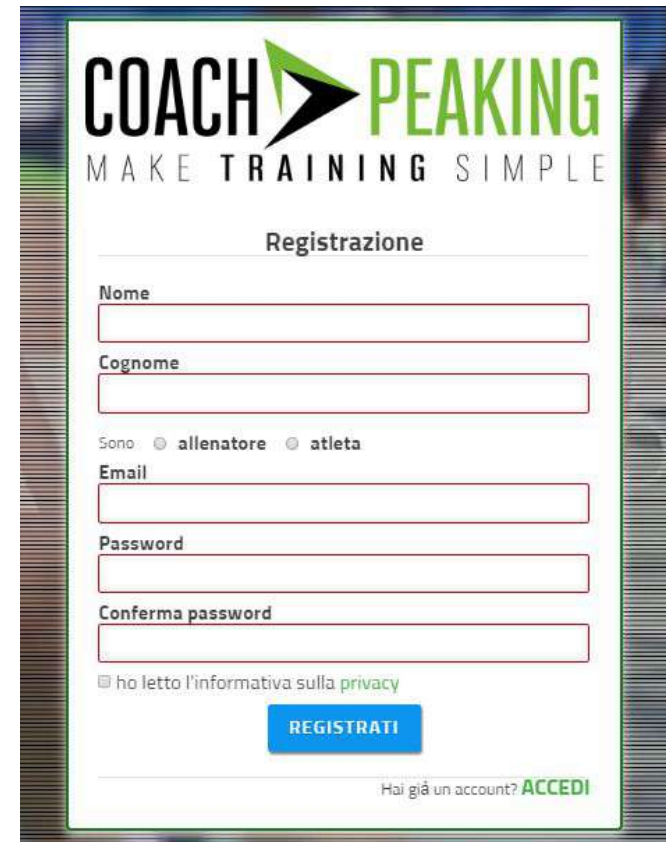
- Creazione e attivazione dell'account

# Creazione e attivazione dell'account

Attraverso un browser internet, vai all'indirizzo <https://app.coachpeaking.com> e registra un nuovo utente specificando il tuo nome, un indirizzo email e una password.

Controlla la tua casella di posta: dopo pochi istanti ti arriverà una email di conferma della registrazione. Cliccando sul link, il tuo account verrà **attivato**.

**ATTENZIONE!** se non ricevi nessuna email, prova a controllare la cartella di posta indesiderata (spam). Potrebbe essere stata spostata lì!



The image shows a registration form for Coach Peaking. At the top, the logo reads "COACH PEAKING" with a green arrow pointing right, and the tagline "MAKE TRAINING SIMPLE" below it. The form is titled "Registrazione" and contains the following fields and options:

- Nome**: A text input field.
- Cognome**: A text input field.
- Sono**: Radio buttons for "allenatore" and "atleta".
- Email**: A text input field.
- Password**: A text input field.
- Conferma password**: A text input field.
- A checkbox labeled "ho letto l'informativa sulla [privacy](#)".
- A blue button labeled "REGISTRATI".
- At the bottom right, a link: "Hai già un account? **ACCEDI**".

# PROFILO ATLETA

- Informazioni personali
- Profilo sportivo
- Settimana tipo
- Connessioni

# Informazioni personali

**COACH PEAKING**  
MAKE TRAINING SIMPLE

DASHBOARD CALENDARIO TEST ATLETICI **PROFILO ATLETA**

Luca Novali

- DATI ANTROPOMETRICI
- PROFILO SPORTIVO
- SETTIMANA TIPO
- CONNESSIONI
- CERTIFICATO MEDICO
- PROFILO ALIMENTARE
- PROFILO PSICOLOGICO SPORTIVO

### DATI ANTROPOMETRICI

*Indica qui i tuoi dati antropometrici. Serviranno per far conoscere meglio la tua conformazione fisica all'allenatore. Indica inoltre dati importanti della tua vita che influiscono nello sport come il tipo di attività lavorativa.*

### PROFILO ATLETA

Data di nascita: 14/02/1980

Sesso:  m  f

Altezza: 170 cm


Peso: 63 Kg

Peso forma: 62 Kg

FC basale: 51 bpm

FC massima: 180 bpm ⓘ

Metabolismo basale: 1515 kcal



BMI Range	Category
< 18.5	SOTTO PESO
18.5 - 24.9	NORMO PESO
25 - 24.9	SOVRAP PESO
30 - 24.9	OBESO TIPO I
35 - 24.9	OBESO TIPO II
> 40	OBESO TIPO III

Compila tutte le informazioni di questa sezione per permettere al tuo coach di conoscerti meglio e quindi di creare una preparazione atletica adatta a te

# Profilo sportivo

DATI ANTROPOMETRICI

PROFILO SPORTIVO

SETTIMANA TIPO

CONNESSIONI

CERTIFICATO MEDICO

PROFILO ALIMENTARE

PROFILO PSICOLOGICO SPORTIVO

## PROFILO SPORTIVO

*Indica qui gli sport praticati, l'attrezzatura che usi e altre informazioni utili per far capire al tuo allenatore quali sono le tue possibilità di allenamento.*

Attiva gli sport che pratici e per ciascuno di essi indica il tuo livello attuale e alcune informazioni dettagliate (come la possibilità di utilizzo di pista di atletica nel caso del ciclismo o la disponibilità di un misuratore di potenza nel ciclismo)

Consumo calorico

3045

### Attività sportiva

Livello

- podismo
- ciclismo
- nuoto
- palestra

### Podismo

Pista di atletica  sì  no

Tecnica di corsa  sì  no

Trail running  sì  no

### Ciclismo

Tipologia di ciclista

Tipologia di bicicletta

- Nessuna
- Bici da corsa
- Bici crono
- MTB
- Altro

Rulli / Ciclismo Indoor  sì  no

Misuratore di potenza  sì  no



# Settimana tipo

- DATI ANTROPOMETRICI
- PROFILO SPORTIVO
- SETTIMANA TIPO
- CONNESSIONI
- CERTIFICATO MEDICO
- PROFILO ALIMENTARE
- PROFILO PSICOLOGICO SPORTIVO

## SETTIMANA TIPO

Questa sezione è importante per far capire all'allenatore quali sono le tue possibilità di allenamento durante l'arco di una settimana tipo. Per farlo, trascina gli sport (che hai attivato nella sezione precedente) all'interno della settimana specificando, per ciascun inserimento, se puoi allenarti al mattino, pomeriggio o sera e quante ore hai a disposizione. Non dimenticare di inserire un giorno di riposo... è importante anche quello!

Ore settimanali di allenamento previste\*:  
 **11:30:00**

\*Il totale delle ore sarà usato dal tuo allenatore per programmare gli allenamenti.

Clicca sul calendario per aggiungere lo sport che vuoi praticare in un dato giorno.

Quando puoi allenarti e per quante ore? Gli impegni lavorativi e la famiglia sono elementi imprescindibili. Ognuno di noi ha disponibilità diverse. Indica al tuo coach quando e quanto tempo puoi allenarti. Non dimenticare di indicare un possibile giorno di riposo! E' importante!

	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
<b>LUNEDÌ</b> RIPOSO		 1h	
<b>MARTEDÌ</b> RIPOSO	 1h	 1h	
<b>MERCOLEDÌ</b> RIPOSO		 1h	
<b>GIOVEDÌ</b> RIPOSO	 1h	 1h	
<b>VENERDÌ</b> RIPOSO		 1h	
<b>SABATO</b> RIPOSO	 4h		
<b>DOMENICA</b> RIPOSO	 1h:30'		



# Connessioni

DATI ANTROPOMETRICI
PROFILO SPORTIVO
SETTIMANA TIPO
CONNESSIONI
CERTIFICATO MEDICO
PROFILO ALIMENTARE
PROFILO PSICOLOGICO SPORTIVO

## CONNESSIONI

*Collega i tuoi account per avere i dati sincronizzati con Coachpeaking...*

## CERTIFICATO MEDICO

*Carica il tuo certificato medico e indica la data di scadenza.*



Utilizza questa sezione per permettere a COACHPEAKING di ricevere automaticamente i tuoi allenamenti dalle piattaforme **Garmin** e **Polar**!

Clicca sui tasti «**Connetti account**» del device da te utilizzato.

Dopo aver collegato il tuo profilo, non dovrai fare altro che allenarti e sincronizzare il tuo dispositivo su Garmin Connect o a Polar Flow. Entro pochi minuti troverai il tuo allenamento su COACHPEAKING!

# CALENDARIO

- Allenamenti in programma
- Inserimento gare

# Allenamenti in programma



Il calendario allenamenti rappresenta il cuore dell'applicazione e è probabilmente la sezione più utilizzata da atleti e allenatori

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	TOTALI
24	25	26	27	28	29	01	TOTALI CARICO
<p><b>****</b></p> <p>Gambe 4x(75/50/25mt) + 20x50 in A2 + piramide A2</p> <p>🕒 01:08:28</p> <p>📏 3400 mt</p> <p><b>149.42</b></p> <p>⚠️ 💬 60.2% 🏃 2</p>	<p><b>****</b></p> <p>Fk Aerobico : 60' ( 5' in Z2 + 5' in Z4 )</p> <p>🕒 01:15:00</p> <p>📏 16.96 km</p> <p><b>178.35</b></p> <p>⚠️ 💬 84.3% 🏃 6</p>	<p><b>****</b></p> <p>Sprint Set C-5 : 10/8/6 x 12.5 mt</p> <p>🕒 01:10:26</p> <p>📏 3050 mt</p> <p><b>145.85</b></p> <p>⚠️ 💬 85.5% 🏃 5</p>	<p><b>*****</b></p> <p>"ora di sofferenza" in Z3 / vr. Z4 20"</p> <p>🕒 00:53:00</p> <p><b>124.85</b></p> <p>⚠️ 💬 138% 🏃 5</p>	<p><b>***</b></p> <p>10 km easy run</p> <p>🕒 00:52:07</p> <p>📏 10.00 km</p> <p><b>65.15</b></p> <p>⚠️ 💬 🏃</p>	<p><b>*****</b></p> <p>SFR evolute B : 5 X ( 3' + 15" MAX! ) + soglia</p> <p>🕒 01:56:15</p> <p><b>228.15</b></p> <p>⚠️ 💬 142.3% 🏃 4</p>	<p><b>*****</b></p> <p>PFR G: 15 x (1' Z4@ 60rpm + 1' in z1/Z2)</p> <p>🕒 01:57:00</p> <p><b>231.84</b></p> <p>⚠️ 💬 91% 🏃 5</p>	<p><b>TOTALI</b></p> <p>🏊 02:18:54 6.45 km</p> <p>🏃 04:06:57 52.47 km</p> <p>🚴 05:58:55</p> <p>Totale ore: 12:24:47</p> <p>Trimp totale: 1561.2</p> <p>1 di 1 Tapering   11 h</p>
	<p><b>*****</b></p> <p>Forza Esplosiva B : 2 x [(4 x 10" prog. + 10"max! )</p> <p>🕒 01:12:40</p> <p><b>150.13</b></p> <p>⚠️ 💬 104.1% 🏃 6</p>		<p><b>*****</b></p> <p>10' Z4 + Vo2Max 6 x 90"</p> <p>🕒 00:55:00</p> <p>📏 10.77 km</p> <p><b>126.04</b></p> <p>⚠️ 💬 116.5% 🏃 6</p>		<p><b>*****</b></p> <p>10 km vr. ( 1500 z3 + 500 z5 )</p> <p>🕒 01:04:50</p> <p>📏 14.74 km</p> <p><b>161.41</b></p> <p>⚠️ 💬 102.6% 🏃 7</p>		

# Allenamenti in programma

Nel riquadro di ogni allenamento assegnato dall'allenatore si possono osservare le seguenti informazioni.

- ❑ Descrizione dell'allenamento: sport, rating della difficoltà complessiva, titolo, durata prevista, distanza prevista, trimp
- ❑ ALERT allenamento importante! Può essere attivato dall'allenatore
- ❑ ALERT commento presente. Viene attivato nel momento in cui un atleta lascia un commento all'allenamento svolto
- ❑ Percentuale di raggiungimento
- ❑ Feedback RPE dell'atleta

Martedì	Mercoledì	Giovedì
03	04	05
 ★★★ SFR base D: 4 x ( 3'z3 + 2'z4 + 1'z5 in prog. di rpm ) 🕒 01:31:00 📊 187 ⚠️ 💬 75.8% 🧑 6	 ★★★★★ B2 : RST + 5 x ( 4 x 25 mt ) 🕒 00:59:03 📊 2700 mt 📊 133.37 ⚠️ 💬 81.8% 🧑 5	 ★★★ 75' in Z2 🕒 01:15:00 📊 16.15 km 📊 128.25 ⚠️ 💬 97.8% 🧑 5
 ★★★★★ Scaletta : (2x1000 z4) + (2x800 z4) + (2x400 z5) + (2x200 z6) 🕒 01:05:32		 ★★★★★ PFR D : 2' @60rpm + 1'@110rpm (polarizzato) 🕒 01:10:00 📊 111.07

# Allenamenti in programma

Per ciascun allenamento in calendario vengono fornite tutte le informazioni dettagliate per svolgere al meglio il lavoro assegnato.

The screenshot displays a cycling training software interface for a workout titled "SFR base D: 4 x ( 3'z3 + 2'z4 + 1'z5 in prog. di rpm )". The interface is divided into several sections:

- ALLENAMENTO**: Shows the workout structure: Riscaldamento (20' Z1-> Z2), Lavoro (SFR IN PROGRESSIONE: 4 x (3' SFR 45 rpm + 2' a 60 rpm in Z4 + 1' massime rpm in Z5 + discesa)), and Defaticamento (TRASFORMAZIONE della forza sul passo: 2 x (15' in Z3 >100rpm + 5' in Z2) and 15' in Z1 @ rpm liberi).
- ZONE DI INTENSITÀ**: A table showing intensity zones and their percentages.
- RISULTATI**: A table showing workout results including time, trimp, and density.
- Note**: A text box providing additional details about the workout structure and intensity variations.

Zone	Percentage	Time
Recupero fermo	13.19%	00:12:00
Z1 - Recupero	27.47%	00:25:00
Z2 - Fondo lento	16.48%	00:15:00
Z3 - Fondo medio	29.67%	00:27:00
Z4 - Soglia	8.79%	00:08:00
Z5 - Vo2Max	4.4%	00:04:00
Z6 - Capacità Anaerobica	0%	/
Z7 - Sprint	0%	/

01:31:00	trimp <b>187</b>	densità <b>33.39</b>
----------	------------------	----------------------


**Note**

Questo allenamento prevede due lavori in salita e in entrambi si gioca con delle variazioni di RPM al medio. Per cui nella prima parte del lavoro si prende una salita regolare al 3-5% e si fanno SFR a basse RPM (45) al medio (Z3). Alla fine di ogni ripulata di 3+1 minuto si scende e si torna al punto di partenza e si ripete per 5 volte. Nella seconda parte del lavoro si prende una salita di circa 10' all'interno del quale si alternano sempre in salita andature diverse a rpm diversi come indicato. Nel complesso lavoro facile.

# Allenamenti in programma

Vengono riportate le zone di allenamento specifiche dell'atleta (calcolate tramite precedenti test atletici)

**Allenamento**

 SFR base D: 4 x ( 3'z3 + 2'z4 + 1'z5 in prog. di rpm )

ALLENAMENTO    **ZONE DI INTENSITÀ**    RISULTATI

Zona	Da	A
Z1 - Recupero	113 watt	156 watt
Z2 - Fondo lento	157 watt	213 watt
Z3 - Fondo medio	214 watt	255 watt
Z4 - Soglia	256 watt	298 watt
Z5 - Vo2Max	299 watt	340 watt
Z6 - Capacità Anaerobica	341 watt	425 watt
Z7 - Sprint	425 watt	1134 watt
Recupero fermo	/	/

Zona	Da	A
Z1 - Recupero	87 bpm	125 bpm
Z2 - Fondo lento	125 bpm	137 bpm
Z3 - Fondo medio	137 bpm	150 bpm
Z4 - Soglia	150 bpm	162 bpm
Z5 - Vo2Max	162 bpm	174 bpm
Z6 - Capacità Anaerobica	174 bpm	/
Z7 - Sprint	/	/
Recupero fermo	/	/

**TEST BIKE 8' + 8'**  
05 gennaio 2020  
Test fatto con bici da corsa andato così così... FTP scesa parecchio rispetto all'ultimo

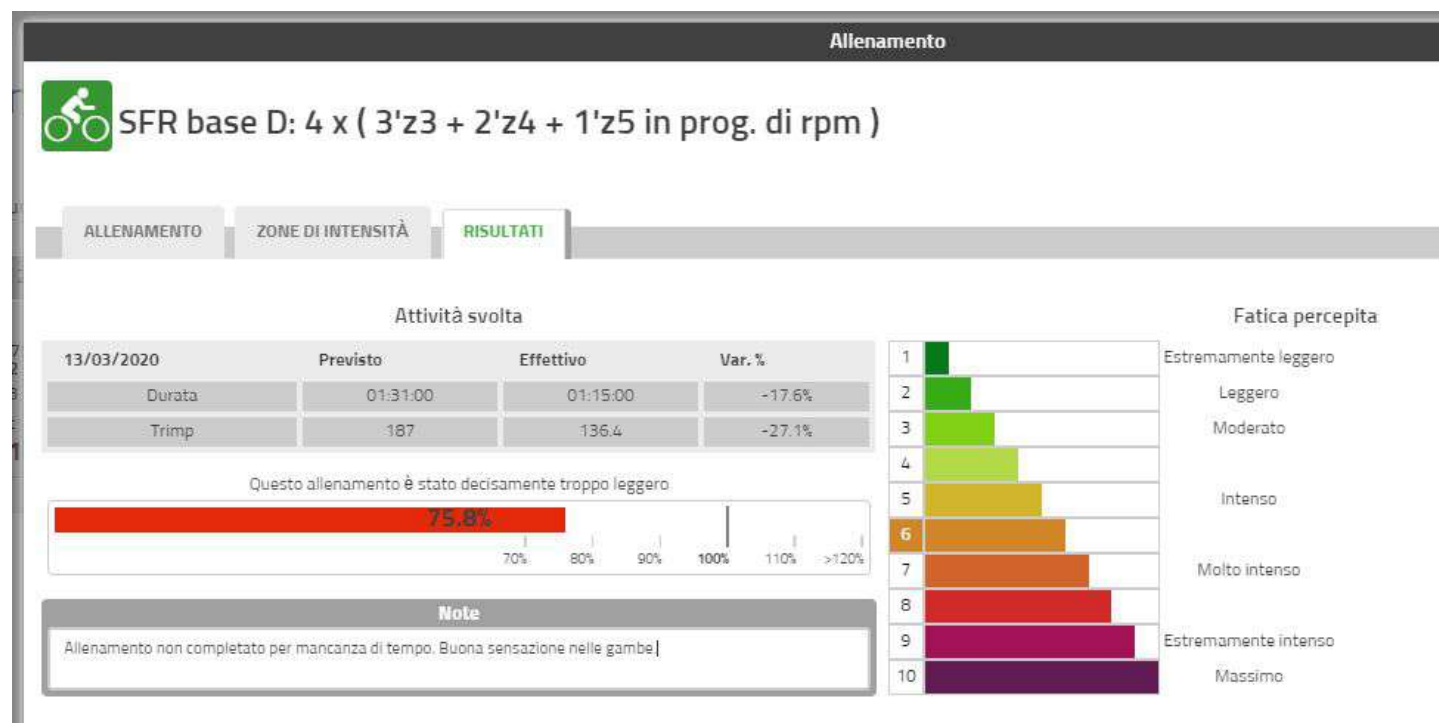
**315 Watt**  
FC media: 162  
FC max: 170

**TEST BIKE FC MAX**  
01 settembre 2019

**174 bpm**

# Allenamenti in programma

Viene dato un riepilogo dell'allenamento eseguito, mostrando la percentuale di raggiungimento dell'obiettivo, la scala RPE di percezione della fatica e un campo note per consentire all'atleta di dare feedback all'allenatore





# Inserimento gare

Gli atleti hanno la possibilità di inserire gare nel loro calendario, definendo quindi i loro obiettivi stagionali.

Per ciascuna gara è possibile indicare, oltre alla tipologia e alla data, anche il grado di importanza differenziando quindi gli obiettivi principali della stagione dalle gare intermedie di avvicinamento



# ANALISI DEGLI ALLENAMENTI

- Analisi dell'allenamento effettuato
- Associazione allenamenti
- RPE e Commenti
- Calcolo del Trimp
- Percentuale di raggiungimento

# Analisi dell'allenamento effettuato



## 5 x SFR durata variabile

CICLISMO  
22/2/2020, 08:53:15  
Forlù00ec FC, Italia  
Garmin Forerunner920xt

22/02/2020  
SFR evolute E: ( 2'+3'+4'+5'+6' ) + 2 x ( 15"/15" + Z3 )



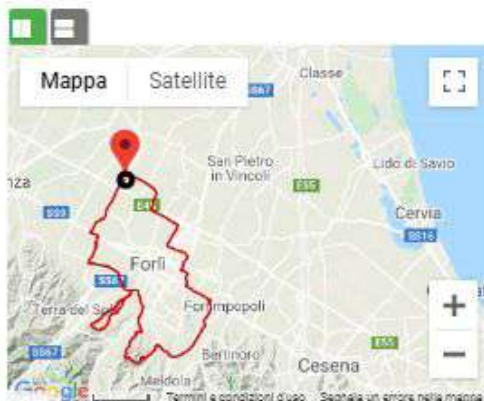
ASSOCIA QUESTA ATTIVITÀ A UN ALTRO ALLENAMENTO

Distanza <b>81.01</b> km	Tempo effettivo <b>02:52:31</b>	Velocità media <b>28.17</b> km/h	Trimp <b>367</b>	Calorie <b>1908</b> Kcal
-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------	-----------------------------

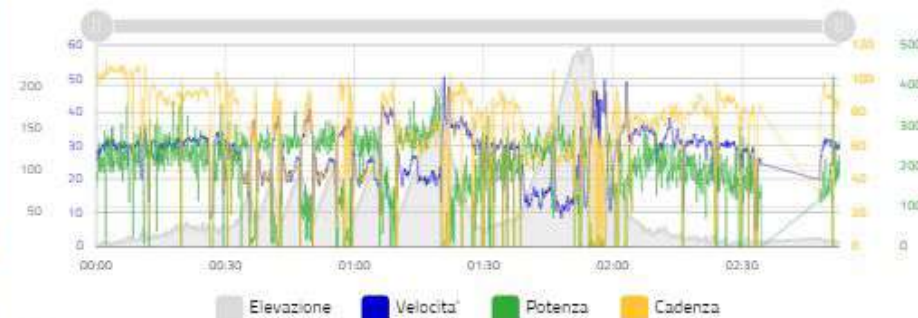
OVERVIEW GENERALE

ANALISI DEI LAP

ALLENAMENTO ASSEGNATO



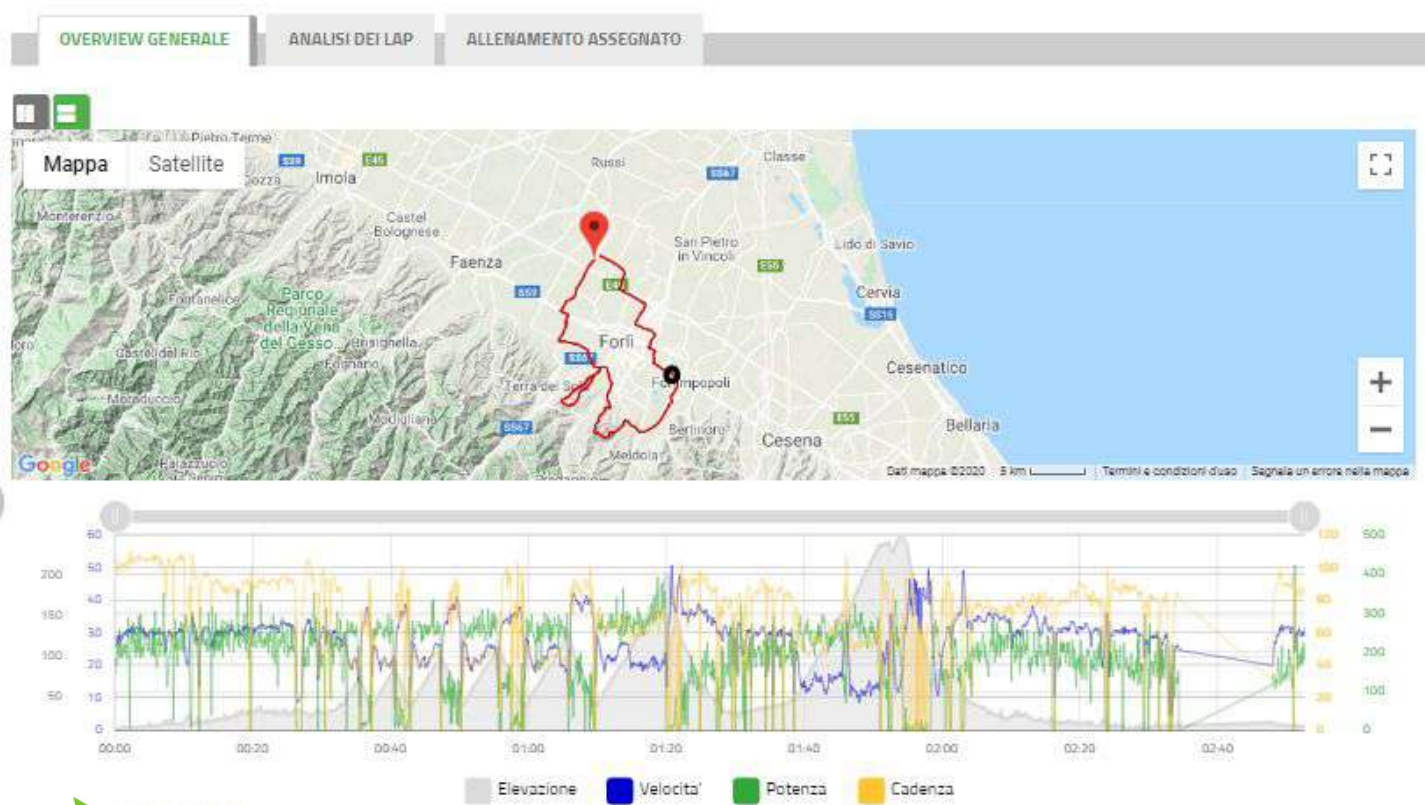
Statistiche dettagliate



Tipologia del percorso

# Analisi dell'allenamento effettuato

## Overview generale



# Analisi dell'allenamento effettuato

## Overview generale

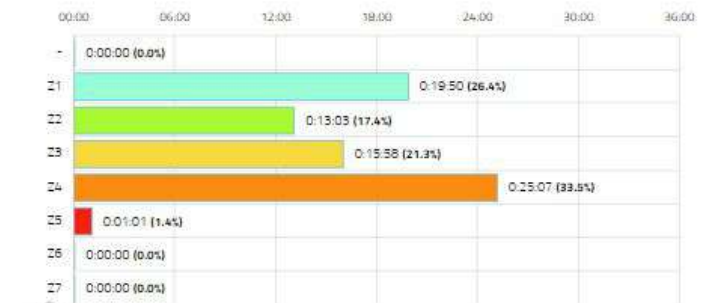
### Statistiche dettagliate

Tempo totale	02:52:31
Tempo in sosta	00:14:10
Potenza media	185 Watt
Potenza massima	424 Watt
Potenza normalizzata	214 Watt
Potenza di soglia	277 Watt
Watt/kg	2.94 Watt/kg
Intensità media	0.77
Cadenza media	73 rpm
Cadenza massima	118 rpm
Dislivello	791 mt
Quota massima	250 mt

### Tipologia del percorso



### Zone cardio



### Potenza critica



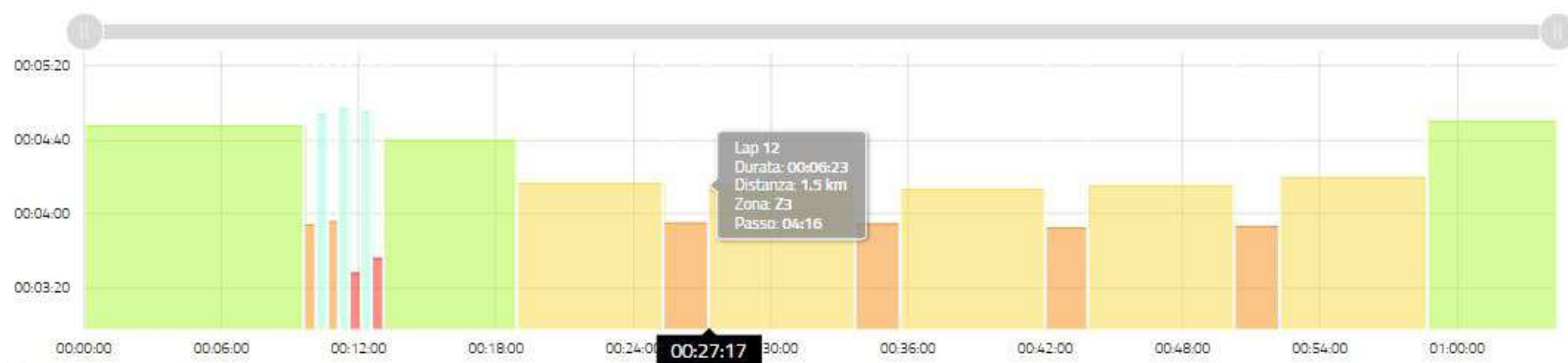
CP 5 sec	495 Watt	CP 15 sec	476 Watt	CP 30 sec	374 Watt
CP 1 min	362 Watt	CP 3 min	307 Watt	CP 5 min	273 Watt
CP 10 min	267 Watt	CP 20 min	251 Watt	CP 30 min	238 Watt
CP 60 min	224 Watt				

### Zone potenza



# Analisi dell'allenamento effettuato

## Analisi dei lap



Lap	Distanza	Tempo	Passo	HR Media	Cadenza	Dislivello	KCal
1	2 km	00:09:37	● 04:48 min/km	● 140	88 ppm	7 mt	125
2	0.13 km	00:00:30	● 03:54 min/km	● 149	95 ppm	-	6
3	0.1 km	00:00:31	● 04:54 min/km	● 152	89 ppm	-	7
4	0.12 km	00:00:29	● 03:56 min/km	● 151	94 ppm	-	6
5	0.1 km	00:00:30	● 04:57 min/km	● 154	89 ppm	-	7



# Associazione allenamenti

## Associazione automatica dell'allenamento

Ogni volta in cui caricherete una vostra attività sportiva su COACHPEAKING, il software proverà a associarlo **automaticamente** a uno degli allenamenti assegnati dal vostro allenatore.

Vengono controllati lo sport e il giorno. Se, per esempio, il vostro allenatore vi ha assegnato un allenamento di corsa in data 5 marzo, e voi in quella data registrerete un allenamento di corsa, l'attività svolta verrà associata a quella assegnata.

Il software calcolerà la percentuale di raggiungimento del lavoro assegnato



**15km Z2**

PODISMO  
5/3/2020, 13:03:48  
Cesena FC, Italia  
Garmin Forerunner920xt

05/03/2020  
75' in Z2



ASSOCIA QUESTA ATTIVITÀ A UN ALTRO ALLENAMENTO



# Associazione allenamenti

## Associazione manuale dell'allenamento

Nel caso in cui non sia possibile una associazione automatica (per esempio nel caso in cui l'allenatore vi ha assegnato una corsa per la giornata di oggi, ma a causa di altri impegni dovete svolgerla domani) o nel caso in cui il software associ l'allenamento non corretto (avevate fondo lento nella giornata di oggi e ripetute domani, ma avete dovuto invertire le due attività) avrete la possibilità di associare **manualmente** il vostro allenamento svolto con uno di quelli assegnati utilizzando il tasto

ASSOCIA QUESTA ATTIVITÀ A UN ALTRO ALLENAMENTO

### Associazione manuale allenamento

Seleziona fra questi tuoi allenamenti in calendario

Nessuno		
20/02/2020		Z1 : 30' in Z1 + 8 x ( 30f./30p. ) + 15' z3
23/02/2020		10' Z4 + ( Vo2Max 6 x 600 mt ) + 5' Z4
25/02/2020		Fk Aerobico : 60' ( 5' in Z2 + 5' in Z4 )
27/02/2020		10' Z4 + Vo2Max 6 x 90"
28/02/2020		10 km easy run
29/02/2020		10 km vr. ( 1500 z3 + 500 z5 )

# RPE e Commenti

Per ogni allenamento effettuato, è possibile assegnare un punteggio nella scala RPE che indica la fatica percepita durante l'esercizio. Eventuali note aggiuntive potranno essere lasciate dall'atleta all'allenatore

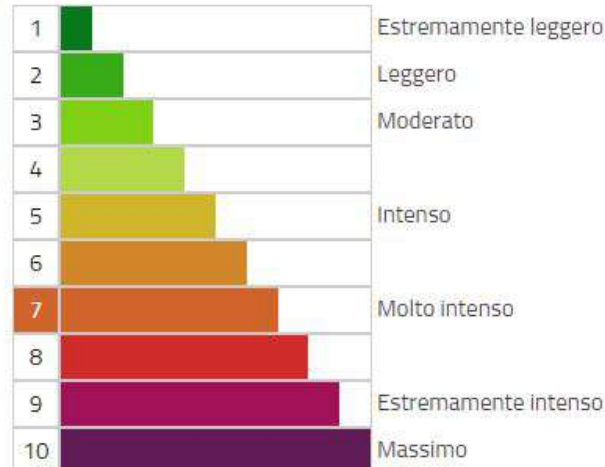
OVERVIEW GENERALE   ANALISI DEI LAP   **ALLENAMENTO ASSEGNATO**

## 10 km vr. ( 1500 z3 + 500 z5 )

**Riscaldamento**  
10' in Z1 6 x ( 30" progressione da Z2 a Z4 + 1' facile )  
5' in Z1  
**Lavoro**  
10 km medio variato (500 mt veloce - 1500 mt medio )

29/02/2020	Previsto	Effettivo	Var. %
Durata	01:04:50	01:04:22	-0.7%
Distanza	14.7 km	14.74	0%
Trimp	161.41	170.5	5.6%

## Quanta fatica hai percepito durante questo allenamento?



**Note**

Scrivi feedback allenamento

# Calcolo del Trimp

Possiamo definire il **trimp** come l'unità di misura del carico di un allenamento.

Il calcolo del trimp di un allenamento avviene moltiplicando i minuti nelle varie zone di intensità (Z1..Z7) per dei coefficienti specifici per ciascuna zona.

Zona	Coefficiente
Z1	1,25
Z2	1,71
Z3	2,54
Z4	3,61
Z5	5,16
Z6	7,11
Z7	9,00

Un esempio pratico

15 minuti Z1  
4 x (5 minuti Z5 + 5 minuti Z2)  
10 minuti Z1



$$\begin{aligned} 15 \times 1,25 &= 18,75 \\ (20 \times 5,16) + (20 \times 1,71) &= 137,4 \\ 10 \times 1,25 &= 12,5 \end{aligned}$$

TOTALE TRIMP: **168,65**

## NOTA BENE

Un valore alto di trimp può significare due cose:

- Allenamento breve ma molto intenso
- Allenamento molto lungo ma a ritmo aerobico

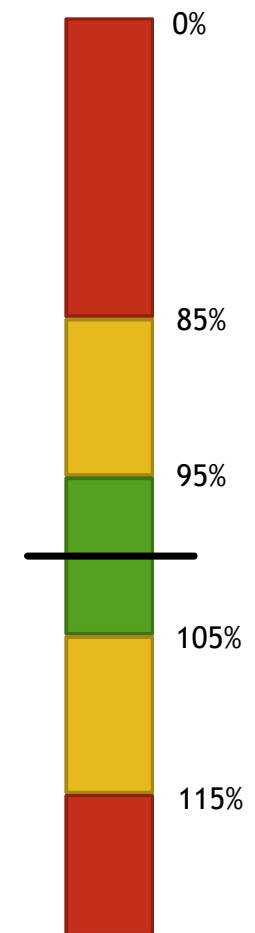
# Percentuale di raggiungimento

Hai svolto in maniera corretta il lavoro assegnato dal tuo allenatore?

La **percentuale di raggiungimento** è disponibile solo nel caso in cui un allenamento di uno sport venga svolto effettivamente nel giorno in cui l'allenatore aveva assegnato una attività per il medesimo sport.

Per il calcolo si tiene presente dei seguenti parametri:

- **TEMPO** effettivo vs tempo assegnato
- **DISTANZA** effettiva vs distanza assegnata (non disponibile nel ciclismo)
- **TRIMP** effettivo vs trimp assegnato



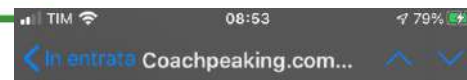
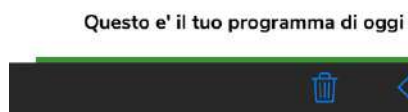
# EMAIL AUTOMATICHE

- Programma del giorno
- Report post allenamento

# Programma del giorno

Ogni notte riceverai una email che ti descrive il programma del giorno. L'idea è quella di mostrarti gli allenamenti in programma, comodamente dal tuo telefonino e senza aver bisogno di accedere alla app, aiutandoti quindi a organizzare meglio la giornata che sta per iniziare.

Non dimenticare di lasciare un feed al tuo allenatore per dirgli come ti senti in base agli allenamenti svolti nei giorni precedenti. E' importante per permettergli di capire la risposta del tuo organismo al carico di lavoro assegnato!



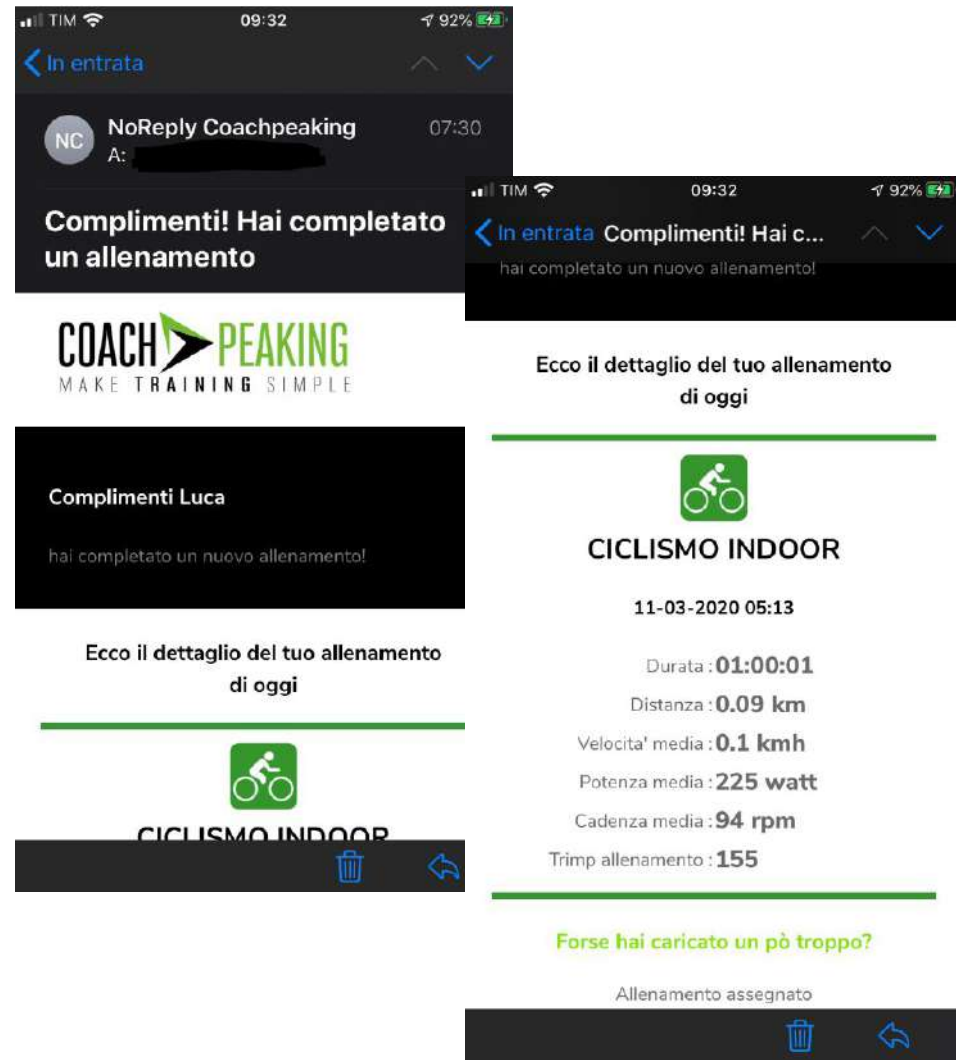
# Report post allenamento

Al termine di ogni allenamento, dopo che avrai sincronizzato i dati dal tuo device sulla piattaforma di riferimento (Garmin Connect, Polar Flow,...), **l'attività verrà ricevuta anche da COACHPEAKING.**

Una email di riepilogo verrà inviata al tuo indirizzo email.

All'interno della email troverai:

- **RIEPILOGO** dell'allenamento svolto
- **CONFRONTO** con il lavoro assegnato dall'allenatore (se presente)
- **SCALA RPE** per indicare la fatica percepita

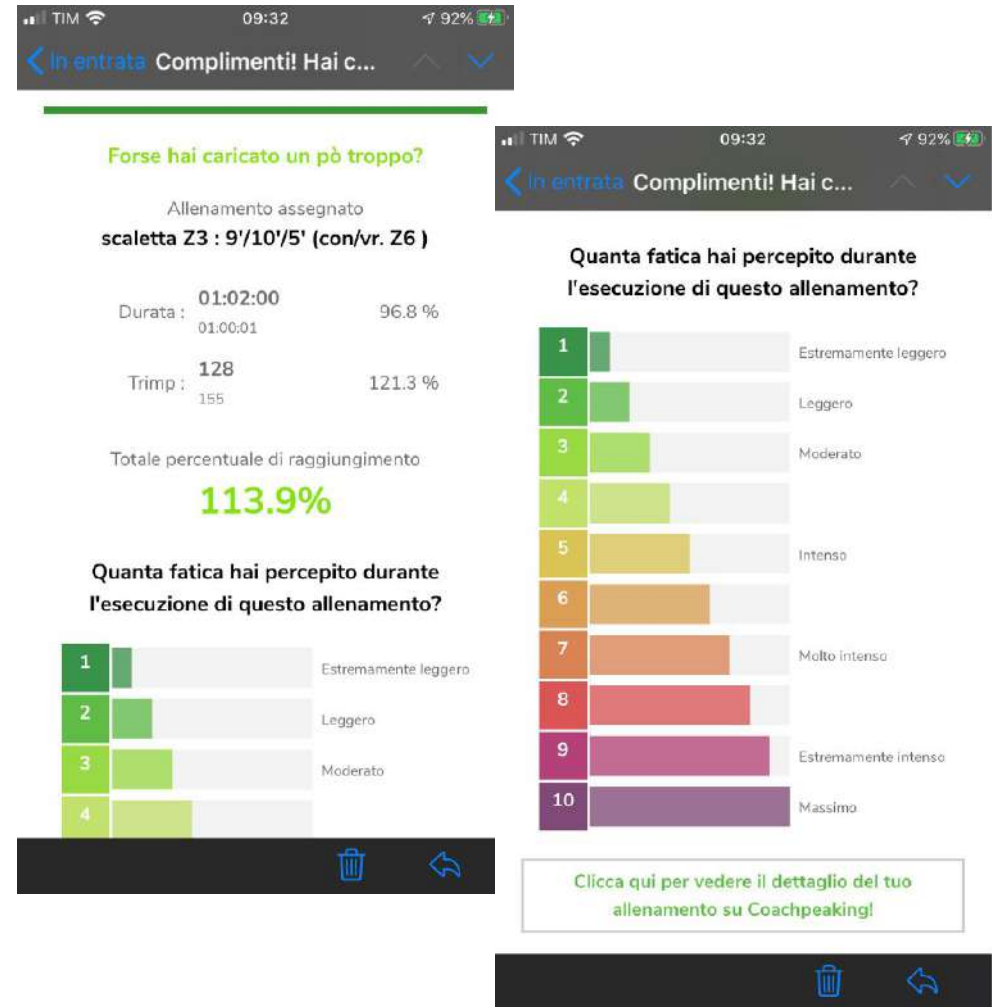




# Report post allenamento

La **percentuale di raggiungimento**, disponibile solo per gli allenamenti che sono stati associati a un allenamento in programma, mette in evidenza quanto l'attività svolta si sia avvicinata al carico di lavoro previsto.

La **scala RPE** permette di indicare la percezione di fatica durante l'allenamento svolto. E' un feedback molto importante che l'atleta dovrebbe sempre dare al termine di ogni allenamento, in modo da permettere all'allenatore di valutare lo stato di forma dell'atleta.



# TEST ATLETICI

- Protocolli a disposizione

# Test atletici

Vengono messi a disposizione di allenatori e atleti una serie di protocolli per la determinazione delle zone di allenamento.

## NUOTO

- Test 1000mt / 1500mt / 2000mt

## CICLISMO

- Test FC Massima
- Test 8' + 8'
- Test 20'

## PODISMO

- Test 5km / 10km
- Test 6'
- Test FC Massima

**ZONE ATTIVE DI ALLENAMENTO** | **CALCOLATORE ZONE - TEST** | **STORICO TEST ATLETICI**

Hai selezionato altri test attivi nella sezione Storico test atletici? [AGGIORNA](#)

### Nuoto

**TEST NUOTO T1500 (INTERMEDIO)**  
07 gennaio 2020

**23:00** mm:ss

Zona	50	100	200	400	Continuo
A1	00:48	01:41	03:26	06:58	01:45
A2	00:43	01:32	03:08	06:21	01:36
B1	00:41	01:27	02:59	06:03	01:32
B2	00:39	01:22	02:50	05:45	01:27
C1	00:36	01:18	02:40	/	/

### Ciclismo

**TEST BIKE 8' + 8'**  
05 gennaio 2020

Test fatto con bici da corsa andato così così... FTP scesa parecchio rispetto all'ultimo test fatto a luglio 2019 (con bici crono, in un periodo in cui stavo parecchio bene)

**315** Watt  
FC media: 162  
FC max: 170

Zona	Da	A
Z1 - Recupero	113 Watt	156 Watt
Z2 - Fondo lento	157 Watt	213 Watt
Z3 - Fondo medio	214 Watt	255 Watt
Z4 - Soglia	256 Watt	298 Watt

# MESSAGGISTICA

# Messaggistica Atleta ↔ Allenatore

COACHPEAKING mette a disposizione uno strumento di messaggistica fra atleta e allenatore al fine di agevolare lo scambio di informazioni e feedback.

Un motore di ricerca interno permette una facile ricerca di messaggi all'interno della conversazione



**COACH**  **PEAKING**  
MAKE TRAINING SIMPLE

**BNC Sport Service Srl**

Via Pegaso 16

47034 - Forlimpopoli (FC)

P. Iva 04377450400

[info@coachpeaking.com](mailto:info@coachpeaking.com)