

Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisiologici...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.

APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.

Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.



Training Analysis Tafuro

TRAINING ANALYSIS TAFURO
PROF. GIACOMO TAFURO

Home Impostazioni Analisi Training Analysis Tafuro Help Logout

PROVA TAFURO GRATIS

Componenti Squadra

Gestione componenti della squadra



Reparti e sottogruppi

Gestione reparti e sottogruppi



Monitoraggio periodico

Registrazione dei parametri da monitorare



Registrazione Allenamenti

Registrazione dei dati di ogni allenamento



SELEZIONE GRUPPO

TUTTA LA SQUADRA

TUTTA LA SQUADRA

PORTIERI

ATTACCANTI

DIFENSORI

CENTROCAMPISTI

SINGOLO ATLETA

...

Presenti 9 Assenti 1

TEST CALCIATORE A

ATLETI SELEZIONATI

TEST ATLETA C TEST ATLETA D TEST CALCIATORE A

G TEST PROVA I TEST PROVA J TEST PROVA L TEST PROVA M

Analisi Andamento

Analisi e grafici dei monitoraggi periodici



Peso



Massa grassa



Pressione Min



Pressione Max



Fc a riposo



Fc Massima



Validazione allenamento 1



Validazione allenamento 2



Tendenze risultati



Allenamenti



Intensità diretta



Intensità indiretta

Analisi Allenamenti

Analisi e statistiche allenamento



Quantitative



Comparative



Dettagliato

Riepiloghi

Il Training Analysis del Prof. Giacomo Tafuro

E' un programma per elaborare ed analizzare in modo semplice tutti i dati rilevati nei vari monitoraggi eseguiti durante le gare e gli allenamenti di qualsiasi disciplina sportiva



Obbiettivi principali:

- Analizzare lo stato di salute

Obbiettivi principali:

- Analizzare lo stato di salute
- Analizzare la condizione fisica

Caratteristiche del Programma:



Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisici-ecc...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.



APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.



Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.

Caratteristiche del Programma:

☐ **Elabora online**

GITAF^{sport}

Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisici-ecc...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.



APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.



Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.

Caratteristiche del Programma:

- ☐ Elabora online
- ☐ Setup personalizzato

GITAF^{sport}

Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisici-ecc...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.



APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.



Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.

Caratteristiche del Programma:

- ☐ Elabora online
- ☐ Setup personalizzato
- ☐ Verifica progressi

GITAF^{sport}

Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisici-ecc...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.



APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.



Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.

Caratteristiche del Programma:

- ☐ Elabora online
- ☐ Setup personalizzato
- ☐ Verifica progressi
- ☐ Analisi e grafici dei monitoraggi giornalieri

GITAF^{sport}

Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisici-ecc...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.



APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.

Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.



Caratteristiche del Programma:

- ☐ Elabora online
- ☐ Setup personalizzato
- ☐ Verifica progressi
- ☐ Analisi e grafici dei monitoraggi giornalieri
- ☐ Analisi quantitative, comparative e dettagliate

GITAF^{sport}

Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisici-ecc...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.



APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.



Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.

Caratteristiche del Programma:

- ☐ Elabora online
- ☐ Setup personalizzato
- ☐ Verifica progressi
- ☐ Analisi e grafici dei monitoraggi giornalieri
- ☐ Analisi quantitative, comparative e dettagliate
- ☐ Calendario allenamenti e calendario monitoraggio

GITAF^{sport}

Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisici-ecc...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.



APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.



Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.

Caratteristiche del Programma:

- ☐ Elabora online
- ☐ Setup personalizzato
- ☐ Verifica progressi
- ☐ Analisi e grafici dei monitoraggi giornalieri
- ☐ Analisi quantitative, comparative e dettagliate
- ☐ Calendario allenamenti e calendario monitoraggio
- ☐ Tabella di calcolo del Prof. Giacomo Tafuro

GITAF^{sport}

Contatti:

- Area Amministrativa:
info@gitafsport.it
- Area Tecnica:
info@giacomotafuro.it
- www.gitafsport.com
- www.gitafsport.it

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

www.giacomotafuro.it

- i tuoi allenamenti e le tue gare
- l'andamento del tuo peso corporeo
- l'andamento della tua frequenza cardiaca
- l'andamento della tua pressione arteriosa



Il Training Analysis Tafuro è un programma di analisi dell'allenamento, che ti permette di verificare con un semplice click:

Tutti i tuoi miglioramenti ottenuti nei medesimi allenamenti... in modo da verificare l'efficacia dei metodi di allenamento utilizzati e gestire eventuali strategie allenanti e funzionali alle proprie esigenze;

Puoi fare analisi per caratteristiche fisiologiche, per tipologia di allenamento, per mezzi allenanti, per i luoghi dove ti alleni, puoi contabilizzare tutti i parametri che intendi comparare, all'interno del sistema c'è un help che ti aiuta, puoi impostare una scheda funzionale per verificare lo stato di salute fisica (peso-massa grassa-pressione arteriosa-esami ematochimici-test fisici-ecc...)

Questa versione del Training Analysis Tafuro è molto utile per chi pratica attività sportiva come **corsa, ciclismo, nuoto, tennis, calcio, basket, pallavolo, etc...**

Può essere utilizzata da atleti professionisti e amatoriali, è utile anche a preparatori atletici e personal trainer che allenano atleti molto esigenti.



APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.

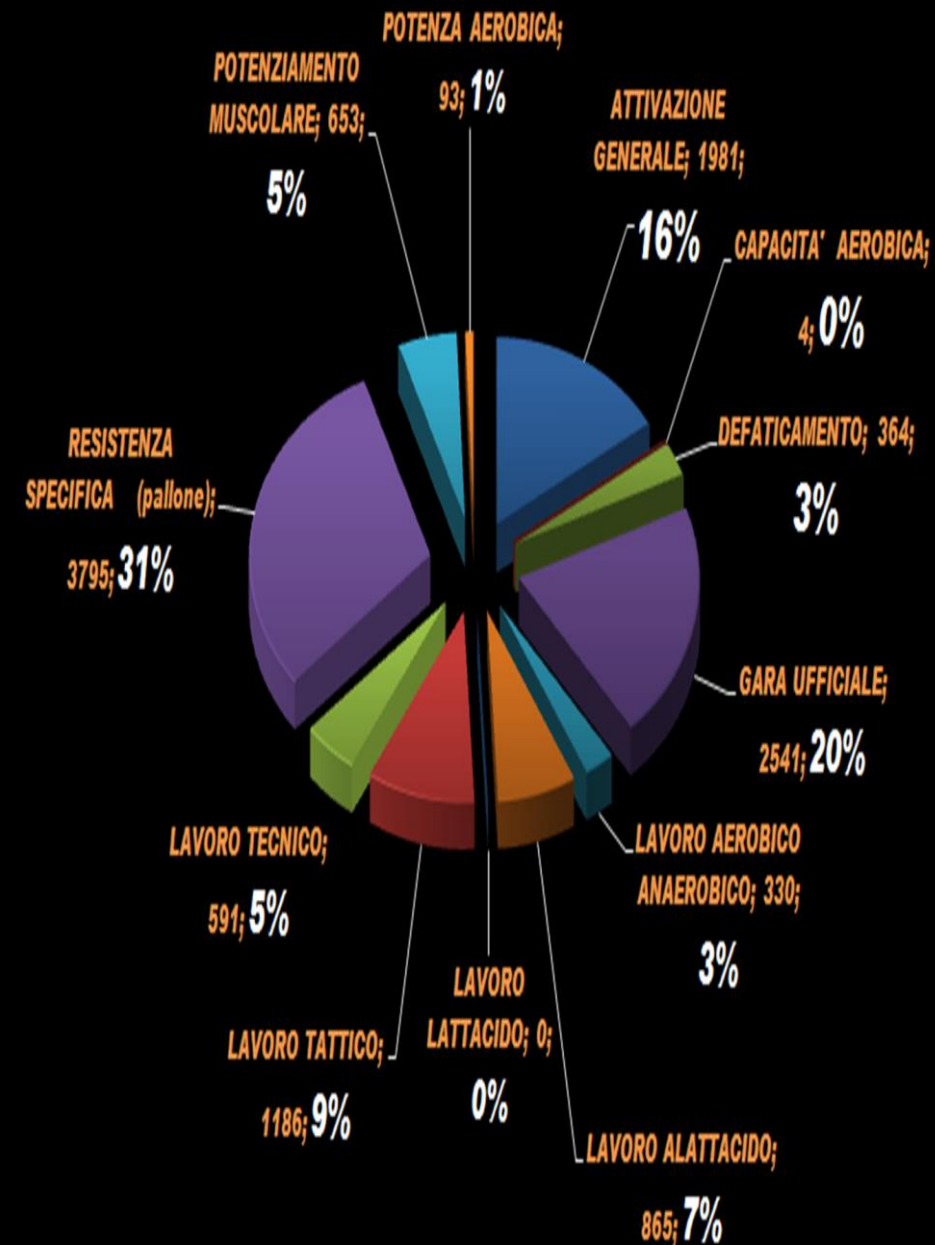


Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

...tutto con un click.

IL TRAINING ANALYSIS TAFURO:

*quindi può sembrare un comune software
per elaborare i dati direttamente online !!!*



Il Training Analysis Tafuro

*è semplicemente
un metodo di analisi utile e comodo
per valutare in modo oggettivo e documentato
il livello delle proprie capacità fisiche
in modo da organizzare e gestire gli allenamenti
in base al “Principio dell’Adattamento” ...*

*“Verificare la capacità del nostro organismo
di abituarsi a un determinato lavoro
è utile per individuare
i lavori fisici adatti a raggiungere
eventuali potenzialità motorie inesprese
e nel momento in cui verifichiamo il contrario,
rileviamo o l’inefficacia della metodologia adottata
o i limiti del nostro organismo (Tafuro 2006).”*

*Prima di iniziare una qualsiasi
Attività Fisica o Sportiva
si consiglia nel modo più assoluto
di sottoporsi a una **Visita Medica Preventiva**
presso centri di medicina dello sport autorizzati,
in modo da verificare e certificare
la piena idoneità fisica
per svolgere le predette attività fisiche.*

Home

Componenti Squadra

Gestione componenti della squadra



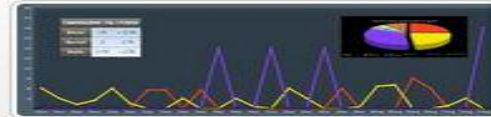
Reparti e sottogruppi

Gestione reparti e sottogruppi



Monitoraggio periodico

Registrazione dei parametri da monitorare



Registrazione Allenamenti

Riportare qui dati di ogni allenamento



SELEZIONE GRUPPO

nessuno

Presenti 0 Assenti 0

ATLETI SELEZIONATI

Selezionare Atleti o Reparti

Analisi Andamento

Analisi e grafici dei monitoraggi giornalieri



Peso



Massagrassa



Pressione Min



Pressione Max



Fc a riposo



Fc Massima



Valutazione allenamento 1



Valutazione allenamento 2



Tendenza risultati



Affaticamenti



Infortunio diretto



Infortunio indiretto

Riepiloghi

Progressi e Calendari monitoraggi e allenamenti



Tabella di calcolo Tafuro



Verifica i Progressi



Calendario Allenamenti



Calendario Monitoraggi

Analisi Allenamenti

Analisi e statistiche allenamenti



Quantitative



Comparative



Dettagliate

Schede inserimento

Analisi andamento

Analisi allenamento

Parametri della scheda funzionale

Analisi Andamento

Analisi e grafici dei monitoraggi giornalieri



~~Peso~~



~~Massagrassa~~



~~Pressione Min~~



~~Pressione Max~~



~~Fc a riposo~~



~~Fc Massima~~



~~Azotemia~~



~~Glicimea~~



~~Colesterolo totale~~



~~Trigliceridi~~



~~Hdl~~



~~Ldl~~

Riepiloghi

Progressi e Calendari monitoraggi e allenamenti



Verifica i Progressi



Calendario Allenamenti



Calendario Monitoraggi

Analisi Allenamenti

Analisi e statistiche allenamenti



Quantitative



Comparative



Dettagliate

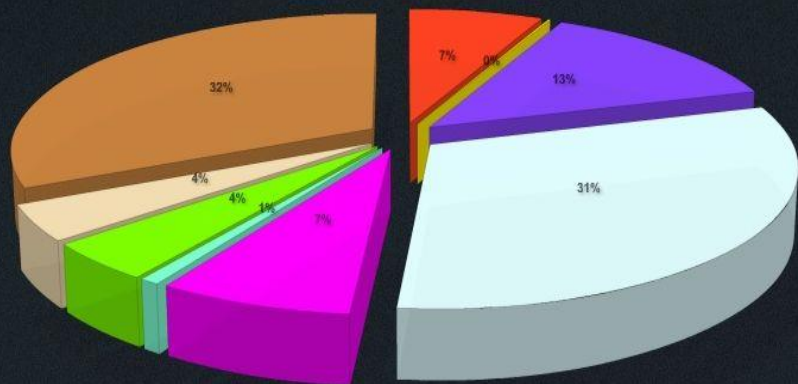
Analisi dell'andamento del peso con la relativa tendenza



VISUALIZZAZIONE: GIORNALIERA

Vari tipi di analisi ...

TIPO ATTIVITA' (confronto distanze percorse in Km) dal 25 novembre 2013 al 02 dicembre 2013



● RISCALDAMENTO A SECCO
● FORZA FUNZIONALE
● RISCALDAMENTO CON LA PALLA
● RES /AEROBICO-ANAEROBICO
● RES /PALLA / OFFENSIVO
● POTENZA E CAPACITÀ ALATTACIDA
● RES /PALLA/DIFENSIVO-OFFENSIVO
● RES / PALLA / DIFENSIVO
● GARE

REPORT PERIODO 25/11/2013 - 02/12/2013 [CLASSIFICA](#)

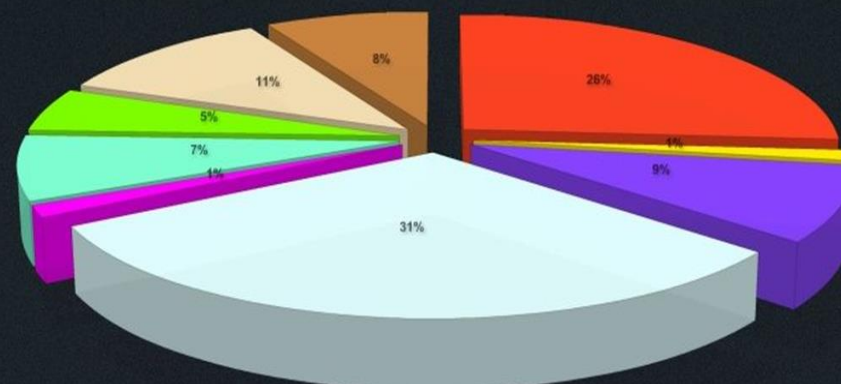
	Totale Km	Media Individuale	Media Gruppo	Percentuale	Numero allenamenti	Dettaglio Giornate
RISCALDAMENTO A SECCO	Km 2.65	1.33	1.33	7%	2	2
FORZA FUNZIONALE	Km 0.04	0.04	0.04	0.1%	2	1
RISCALDAMENTO CON LA PALLA	Km 5.006	1.67	1.67	13.3%	3	2
RES /AEROBICO-ANAEROBICO	Km 11.676	2.44	2.34	31%	5	3
RES / PALLA / OFFENSIVO	Km 2.8	2.8	2.8	7.4%	1	1
POTENZA E CAPACITÀ ALATTACIDA	Km 0.28	0.28	0.28	0.7%	1	1
RES /PALLA/DIFENSIVO-OFFENSIVO	Km 1.65	1.65	1.65	4.4%	1	1
RES / PALLA / DIFENSIVO	Km 1.56	0.78	0.78	4.1%	2	2
GARE	Km 12	6	6	31.9%	2	2
TOTALI GENERALI	Km 37.662	1.89	1.88	100%	19	Giorni di lavoro 7 Giorni di riposo 1

Generazione grafico quantitativo

PERIODO

Raggruppa	Dal	Al	Conteggio
Tipo di attività	25/11/2013	02/12/2013	Per distanze percorse

LUOGHI DI ALLENAMENTO (confronto durate) dal 25 novembre 2013 al 02 dicembre 2013



● ZONA CORPO LIBERO
● MACCHINA A CARICO GUIDATO
● CAMPO RIDOTTO MAX 20 MT
● CAMPO RIDOTTO MAX 30 MT
● PERCORSO 3
● PERCORSO 1
● STADIO / INTERNO
● STADIO / ESTERNO

REPORT PERIODO 25/11/2013 - 02/12/2013 [CLASSIFICA](#)

	Totale Ore	Media Individuale	Media Gruppo	Percentuale	Numero allenamenti	Dettaglio Giornate
ZONACORPOLIBERO	2:34:0	0:11:51	0:11:51	26.2%	13	3
MACCHINAACARICOGUIDATO	0:7:0	0:3:30	0:3:30	1.2%	2	1
CAMPORIDOTTOMAX20MT	0:51:18	0:17:6	0:17:6	8.7%	3	2
METÀCAMPO	3:1:5	0:32:48	0:30:11	30.8%	6	3
PERCORSO1	0:8:0	0:8:0	0:8:0	1.4%	1	1
CAMPORIDOTTOMAX30MT	0:44:0	0:22:0	0:22:0	7.5%	2	2
PERCORSO3	0:30:0	0:30:0	0:30:0	5.1%	1	1
STADIO-INTERNO	1:5:0	1:5:0	1:5:0	11%	1	1
STADIO-ESTERNO	0:48:0	0:48:0	0:48:0	8.2%	1	1
TOTALI GENERALI	9:48:23	0:26:28	0:26:11	100%	30	Giorni di lavoro 7 Giorni di riposo 1

Generazione grafico quantitativo

PERIODO

Raggruppa	Dal	Al	Conteggio
Luoghi di allenamento	25/11/2013	02/12/2013	Per durata

Contabilità dei mezzi allenanti ...

[Home](#)
[Impostazioni](#)
[Analisi](#)
[Training Analysis Tafuro](#)
[Help](#)
[Logout](#)
[dirigente](#)
[PROVA TAFURO SQUADRA](#)

SELEZIONE GRUPPO

TUTTA LA SQUADRA

Presenti **10** Assenti **0**

ATLETI SELEZIONATI

TEST ATLETA C, TEST ATLETA D, TEST CALCIATORE A, TEST CALCIATORE B, TEST PROVA F, TEST PROVA G, TEST PROVA H, TEST PROVA I, TEST PRO...

REPORT PERIODO 25/11/2013 - 02/12/2013

[CLASSIFICA](#)

	Totale Ore	Media Individuale	Media Gruppo	Percentuale	Numero allenamenti	Dettaglio Giornate
ATTIVAZIONE GENERALE	0:24:0	0:12:0	0:12:0	4.1%	2	2
CORE STABILITY	0:10:0	0:5:0	0:5:0	1.7%	2	1
ADDOMINALI / LOMBARI A CORPO LIBERO	0:36:0	0:18:0	0:18:0	6.1%	2	2
LAVORO ISOTONICO - PROGR. PALESTRA	0:7:0	0:3:30	0:3:30	1.2%	2	1
RECUPERO	0:46:0	0:23:0	0:23:0	7.8%	2	1
RISCALDAMENTO PALLA MISTER - 15M X 12M	0:41:15	0:20:38	0:20:38	7%	2	2
USCITA IN POSSESSO DI PALLA - DIFENSORI	2:25:33	0:40:48	0:36:23	24.7%	4	3
MOVIMENTI OFFENSIVI 4-3-3 CENTR./ATT./P	0:20:32	0:20:32	0:20:32	3.5%	1	1
RILASSAMENTO E STRETCHING	0:10:0	0:5:0	0:5:0	1.7%	2	1
TEMPO PERSO X ORGANIZZARE GRUPPI	0:28:0	0:9:20	0:9:20	4.8%	3	2
RISCALDAMENTO CON LA PALLA/TECNICO INDIV	0:10:3	0:10:3	0:10:3	1.7%	1	1
LAVORO DI AGILITÀ - PROGR.1	0:8:0	0:8:0	0:8:0	1.4%	1	1
POSSESSO GOAL META 10>10	0:15:0	0:15:0	0:15:0	2.5%	1	1
DIFESA IN INFERIORITÀ 5<6	0:44:0	0:22:0	0:22:0	7.5%	2	2
CORSA A RITMO ALTERNATO 5/5	0:30:0	0:30:0	0:30:0	5.1%	1	1
PARTITA AMICHEVOLE - DILETTANTI	1:5:0	1:5:0	1:5:0	11%	1	1
PARTITA AMICHEVOLE - PROFESSIONISTI	0:48:0	0:48:0	0:48:0	8.2%	1	1
TOTALI GENERALI	9:48:23	0:20:56	0:20:40	100%	30	Giorni di lavoro 7 Giorni di riposo 1

Tabella di calcolo del Prof. Tafuro ...

Componenti Squadra

Gestione componenti della squadra



Reparti e sottogruppi

Gestione reparti e sottogruppi



Monitoraggio periodico

Registrazione dei parametri da monitorare



Registrazione Allenamenti

Riportare qui dati di ogni allenamento



TABELLA DI CALCOLO DEL PROF. G. TAFURO



Velocità in Km/h

Tempi al Km/h

Secondi in h/m/s

Val medio/tempo

Differenza

Percentuale

Lavoro aerobico

Distanze/tempo

descrizione allenamento

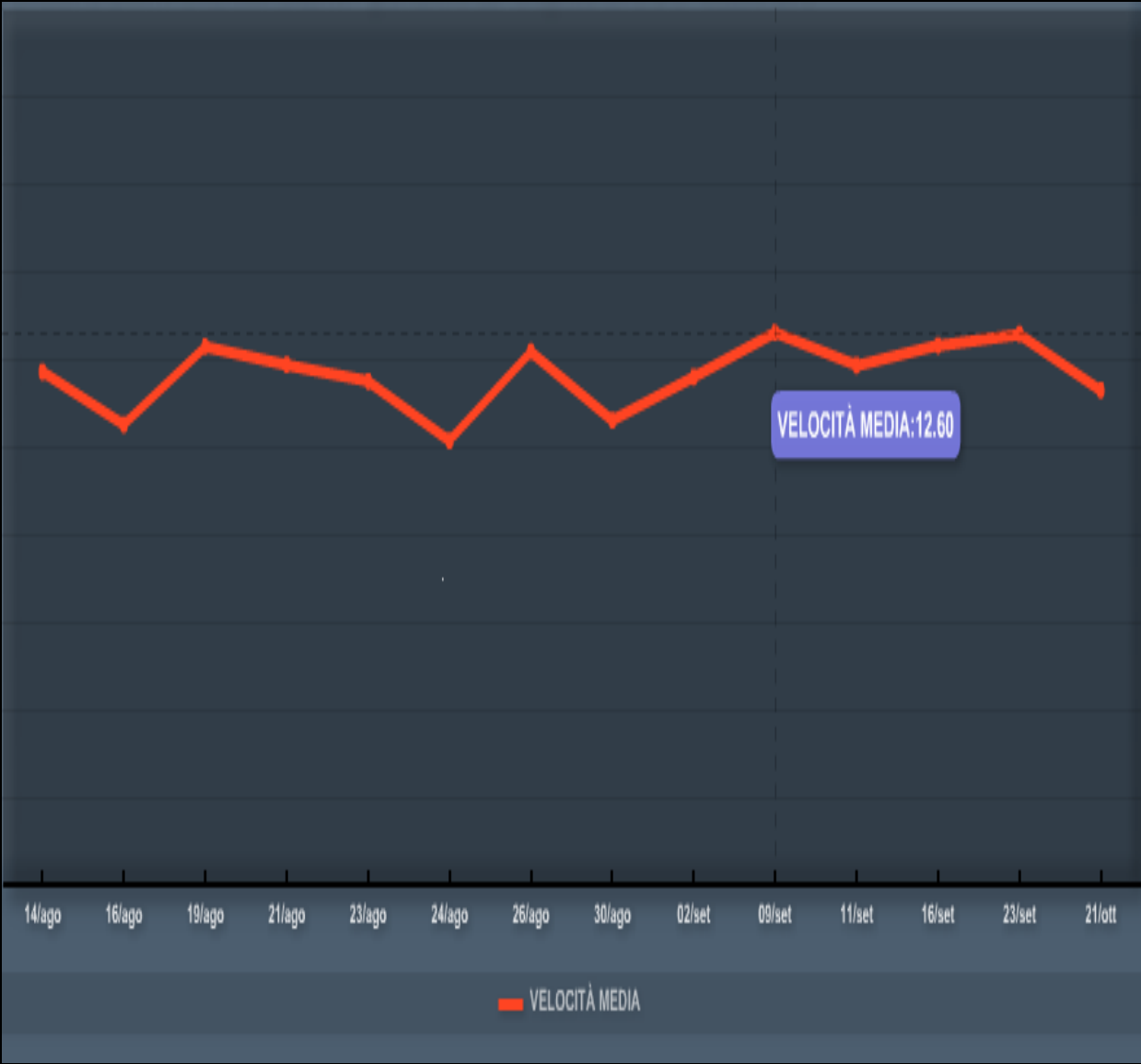
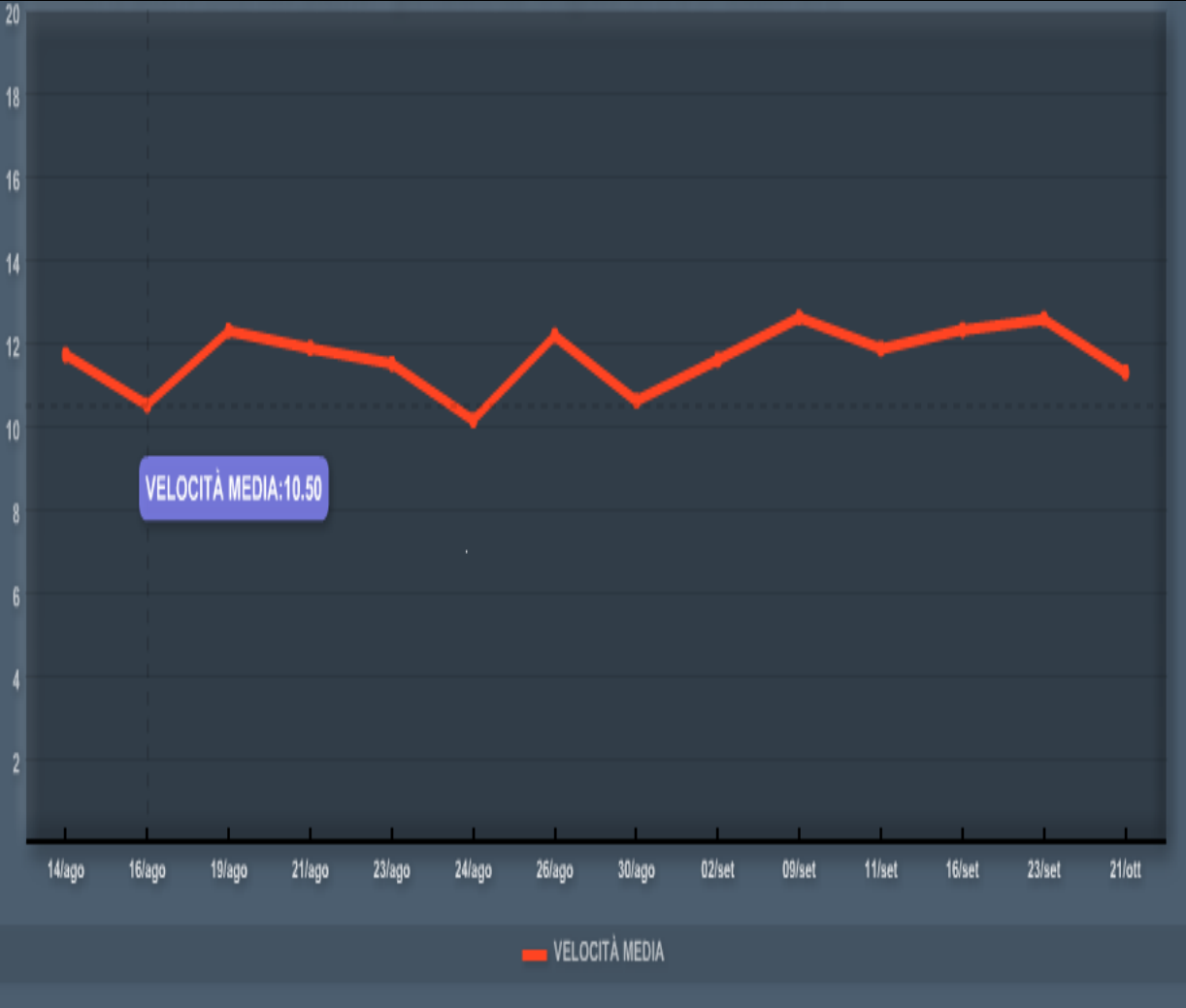
NOME	DISTANZA	TEMPO DI LAVORO		METRI/SEC	METRI/MIN	VELOCITÀ	RITMO MEDIO	KM
	<i>in metri</i>	<i>minuti</i>	<i>secondi</i>			<i>in Km/h</i>	<i>minuti</i>	<i>secondi</i>
	5000	13	38	6.112	366.72	22	2	43.2
	5000	14	12	5.869	352.14	21.13	2	49.8
	5000	15	2	5.543	332.58	19.95	3	0
	5000	16	1	5.203	312.18	18.73	3	12
	5000	18	0	4.63	277.8	16.67	3	35.4
	5000	20	1	4.163	249.78	14.99	4	0
MEDIE	5000	16	10.8	5.25	315.2	18.91	2.83	35.1

Pulisci

Stampa

Chiudi

Analisi comparative



TRAINING ANALYSIS TAFURO

GRAFICO ANALITICO

[Home](#)

[Impostazioni](#)

[Analisi](#)

[Training Analysis Tafuro](#)

[Help](#)

[Logout](#)

[Amministrazione](#)

TAFURO GIACOMO

ALLENAMENTO SUL RULLO - giornaliero dal 25 dicembre 2012 al 25 gennaio 2013



Training Analysis Tafuro

www.giacomotafuro.it

Per maggiori informazioni non esitare a contattarci ...

APP GRATUITA!
TRAINING ANALYSIS
DEL PROF. GIACOMO TAFURO
dal Play Store di Google.

Percentuale della velocità di corsa e frequenza cardiaca, ritmo corsa e tempi di lavoro prodotti o da produrre in determinati percorsi o spazi...

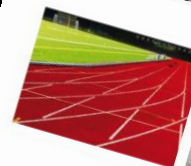
...tutto con un click.



GITAF^{sport}

Puoi analizzare direttamente online con il
TRAINING ANALYSIS TAFURO

- i tuoi allenamenti e le tue gare •
- l'andamento del tuo peso corporeo •
- l'andamento della tua frequenza cardiaca •
- l'andamento della tua pressione arteriosa •



www.giacomotafuro.it

Contatti:
Area Amministrativa: info@gitafsport.it
Area Tecnica: info@giacomotafuro.it

www.gitafsport.it
www.gitafsport.com