# PROFILO SINTETICO – DAVIDE

## DATI GENERALI

* - \*\*Nome\*\*: Davide
* - \*\*Categoria\*\*: Master 45 competitivo
* - \*\*Peso\*\*: 77 kg
* -\*\*Altezza\*\*: 174 cm
* -\*\*Data di nascita\*\*: 29 febbraio 1980
* - \*\*Frequenza cardiaca a riposo (FC rest)\*\*: 42 bpm
* - \*\*VO₂max\*\*: 49

――――――――――――――――――――――――――――――

## OBIETTIVI 2025

* - Correre 10 km in 5'10"/km
* - Incremento massimali Clean & Jerk, Snatch e aumento forza
* - Sviluppo skill avanzate di ginnastica e consolidamento skill acquisite

――――――――――――――――――――――――――――――

## SKILL PRIORITARIE

* - Handstand walk (linea, slalom, rotazioni)
* - Handstand hold libero (senza muro)
* - HSPU strict e varianti
* - Ring Muscle-up strict
* - RMU dinamici
* - Crossover rope
* - Leg-less rope climb

――――――――――――――――――――――――――――――

## SOGLIA CORSA AGGIORNATA

* - \*\*Frequenza cardiaca soglia anaerobica\*\*: 169 bpm
* - \*\*Passo soglia\*\*: 4'55"/km
* - \*\*Potenza soglia\*\*: 364 W (4,73 W/kg)

#### ZONE CARDIO STIMATE

* - \*\*Z1 (Recovery)\*\*: 114–128 bpm
* - \*\*Z2 (Aerobico)\*\*: 128–142 bpm
* - \*\*Z3 (Tempo)\*\*: 142–156 bpm
* - \*\*Z4 (Soglia)\*\*: 156–171 bpm
* - \*\*Z5 (Anaerobico)\*\*: 171–max

――――――――――――――――――――――――――――――

## NOTE

* - Profilo aggiornato ad agosto 2025
* - Dati sincronizzati per future rotazioni automatiche in master\_plan.json