



---

## **TERGESTE STRENGTH AND CONDITIONING**

### **OFF-SEASON**

#### **A chi si rivolge?**

Il nostro programma è dedicato a tutti gli atleti di ogni categoria ed età che vogliono incrementare le loro performance fisiche e prepararsi al meglio per la prossima stagione agonistica.

#### **In cosa consiste?**

Con il termine della stagione è arrivato il momento di concentrarti sulle tue capacità fisiche.

L'**OFF-SEASON** è il miglior momento per farlo!

Lavoreremo 1 to 1 o in mini-work class da min 3 max 3, in base alle TUE caratteristiche e a quelle del TUO sport, migliorando significativamente FORZA e POTENZA, il tutto con un programma interamente personalizzato.

Scegliendo noi per questa off-season sarai preparato per performare al meglio nella prossima stagione.

#### **Dove si svolge?**

Gli allenamenti si svolgeranno nella nostra nuovissima palestra pensata appositamente per i nostri atleti, per far sì che tutto il loro potenziale possa essere espresso al meglio. Qui troverai tutto ciò di cui avrai bisogno e potrai sperimentare il velocity based training grazie al nostro encoder lineare Vitruve.

*La palestra è climatizzata per permettere gli allenamenti tutto l'anno!*

#### **Perché dovresti scegliere noi?**

- I nostri allenamenti sono al 100% personalizzati
- Le attrezzature sono solo per TE, senza attese.
- Essere allenato dal nostro Coach con certificazioni (NSCA)
- Ti allenerai con attrezzatura nuovissima e di ultima generazione
- Non dovrai interfacciarti con un coach a distanza o interpretare da solo le schede di allenamento
- Sarai seguito per tutto il tuo percorso senza mai essere abbandonato

Non ti allenerai come un bodybuilder ma come un vero ATLETA!

#### **Perché allenarsi in palestra?**

L'allenamento della Forza e Potenza ti permetterà di elevarti sul piano fisico rispetto agli altri atleti. Salterai più degli altri, sprinterai più velocemente, schiacterai con più forza e cambierai direzione più velocemente.

Sei soggetto ad infortuni?

L'allenamento della forza è il miglior modo in assoluto per minimizzare i tipici infortuni. In base allo sport che pratichi e alle tue caratteristiche andremo a individuare gli esercizi giusti per te.

#### **A quali sport si rivolge?**

Gli sport a cui dedicheremo l'**OFF-SEASON** sono tutti quelli che hanno terminato i rispettivi campionati.

Se stai entrando nella stagione di gare, non temere! Non è mai troppo tardi per inserire allenamenti della forza nella tua schedule.



---

### **È possibile fare una prova?**

Se sei interessato ad allenarti con noi, contattaci e fisseremo una sessione di test di valutazione in palestra, in modo da mostrarti il nostro modo di lavorare. (il costo della singola seduta è 20EUR)

Creeremo il TUO profilo FORZA-VELOCITA', grazie al quale individueremo i tuoi punti forti e punti deboli permettendoci così di elaborare il tuo programma personalizzato.

N.B. per effettuare il profilo forza-velocità ed avere dati attendibili è necessaria esperienza in sala pesi

### **PACCHETTI DI ALLENAMENTO**

Allenamento 1to1 personalizzato

- 5 allenamenti 150EUR
- 10 allenamenti 250EUR
- 15 allenamenti 300EUR

Mini work-class (min 3 max 5)

- 8 allenamenti 400euro
- 16 allenamenti 750euro

*N.B. il costo va diviso in base al numero di partecipanti*