PreparazioneAtleticaVela.com

Servizio di preparazione atletica on-line di Danio Ridolfi Personal Trainer

Regate d'Altura

PERSONAL TRAINER

Danilo Ridolfi

PreparazioneAtleticaVela.com

Per chi ha obiettivi agonistici di rilievo, o semplicemente per chi vuole migliorare le proprie capacità atletiche, è nato il **servizio di consulenza on-line sulla preparazione atletica specifico per la Vela**, ideato dal Personal Trainer Danilo Ridolfi.

Grazie a internet, e-mail, video chiamate, video analisi, appuntamenti telefonici, è possibile ovviare alla distanza ed essere seguiti in ogni luogo e raggiungere i propri obiettivi di performance fisica.

Un servizio che unisce la passione per il mare alla passione per il movimento.

Due i livelli di consulenza, obiettivi diversi, stessa professionalità:

+ PreparazioneAtleticaVelaBASE©

+ PreparazioneAtleticaVelaPRO©

PreparazioneAtleticaVelaBASE©

Per chi vuole aumentare la longevità agonistica, ottenere la massima performance e godere della passione in barca privilegiando la sicurezza.

Dati raccolti durante i test a distanza:

- Raccolta dati personali e movimento praticato fino ad oggi, infortuni, eventuali patologie, attitudini al movimento e obiettivi ricercati
- Analisi posturale essenziale tramite foto
- Analisi alimentare
- Analisi flessibilità con test consigliati
- Analisi grado allenamento aerobico con test base consigliato
- Analisi grado di allenamento generale e specifico forza con test base consigliato
- Pianificazione obiettivo di salute e performance fisica

Servizi offerti:

- **Tabella di allenamento** valevole per 4 settimane che può essere mantenuta fino a tre mesi
- Tabella con esercizi di **stretching** prioritari e quelli di routine
- Consigli alimentari per una sana **alimentazione**
- **2 appuntamenti telefonici di 20 minuti**, il primo di anamnesi e raccolta dati, il secondo di verifica e chiarimenti esercizi
- Aggiornamenti video A VITA tramite mail sezione BASE che verrà creata sul sito a breve

Costo complessivo dei servizi sopraesposti:

⇒ **59.90 euro** servizi sopra esposti.

⇒ **39.90 euro** ogni aggiornamento successivo per la nuova tabella di allenamento (e analisi test atletici quando necessari) della durata di 4 settimane che può essere mantenuta fino a otto settimane comprensivo di **video chiamata di 20 minuti** di analisi esecuzione esercizi.

PERSONAL TRAINER Danilo Ridolfi

Danilo Ridolfi_Personal Trainer
www.daniloridolfi.sm_333.19.35.304
www.preparazioneatleticavela.com

PreparazioneAtleticaVelaPRO©

Per chi vuole raggiungere la massima performance atletica e ambisce a risultati di rilievo in ambito agonistico nello sport della vela.

Dati raccolti durante i test a distanza.

- Raccolta dati personali e movimento praticato fino ad oggi, infortuni, eventuali patologie, attitudini e obiettivi
- Analisi posturale essenziale tramite foto
- Analisi alimentare
- Analisi flessibilità specifica con test consigliati
- Analisi grado allenamento aerobico e anaerobico specifico con test consigliati
- Analisi grado allenamento forza e resistenza specifica con test consigliati
- Pianificazione obiettivo agonistico e di appuntamenti sportivi
- Analisi video sugli esercizi svolti in palestra
- Analisi essenziale su capacita atletiche espresse in barca tramite analisi video

Servizi offerti:

- Tabella di **allenamento** valevole per 4 settimane che può essere mantenuta fino a 6 settimane
- Tabella con esercizi di **stretching** prioritari e quelli di routine
- Consigli alimentari per una sana **alimentazione**
- Consigli alimentari per l'alimentazione prima durante e dopo gli allenamenti
- 2 appuntamenti telefonici, il primo di 20 minuti per l'anamnesi, il secondo di 30 minuti di verifica e chiarimenti video skype o video chiamata whatsapp per la verifica esecuzione esercizi
- Aggiornamenti video A VITA tramite mail sezione PRO che verrà creata sul sito

Costo:

⇒ **99.90** euro servizi sopra esposti.

⇒ **39.90** euro ogni aggiornamento successivo per la nuova tabella di allenamento (e analisi test atletici quando necessari) della durata di 4 settimane che può essere mantenuta fino a sei settimane comprensivo di video chiamata di 20 minuti di analisi esecuzione esercizi.

PERSONAL TRAINER Danilo Ridolfi

Danilo Ridolfi_Personal Trainer
www.daniloridolfi.sm_333.19.35.304
www.preparazioneatleticavela.com

Scoprire la preparazione Atletica a "secco": un vantaggio per ogni situazione

Il mare non è modulabile ed essere al meglio fisicamente è una **necessità**.

La preparazione atletica deve essere differenziata in base alle caratteristiche morfologiche e atletiche del Velista, tipo di imbarcazione, tipo di regata obiettivo e programmazione annuale.

Ogni minuto di lavoro specifico fatto fuori dalla barca equivale ad una **riduzione percentuale della fatica fatta in barca** in particolare nelle condizione meteo avverse.

Un fisico reattivo e resistente riduce i rischi durante la navigazione, migliora la performance agonistica e fa **godere a pieno della passione per la Vela**.

PERSONAL TRAINER Danilo Ridolfi

Danilo Ridolfi_Personal Trainer
www.daniloridolfi.sm_333.19.35.304
www.preparazioneatleticavela.com

Come si svolgono i percorsi di allenamento PreparazioneAtleticaVelaBASE© e PreparazioneAtleticaVelaPRO©

Ricevuto il pagamento verrà fissato il primo appuntamento telefonico per l'analisi degli obiettivi e domande specifiche per preparare il protocollo di allenamento. Successivo al primo appuntamento telefonico verrà inviato tramite e-mail il materiale e le indicazione per svolgere in modo semplice e veloce i test necessari.

Dopo l'invio dei moduli con i risultati dei test a Danilo Ridolfi, entro 3 giorni lavorativi verranno inviate la tabella di allenamento, gli esercizi di stretching, i consigli alimentari e la pianificazione annuale degli obiettivi atletici e agonistici.

Verranno fissati poi i successivi appuntamenti telefonici (20 min per PreparazioneAtleticaVelaBASE© , 30 min per PreparazioneAtleticaVelaPRO©) per la verifica della modalità di allenamento e analisi dell'esecuzione corretta degli esercizi svolti tramite video chiamata.

Per i rinnovi delle tabelle di allenamento sarà necessario inviare il diario di allenamento, in formato exel o similare, per poter valutare le modifiche necessarie alla creazione della nuova tabella così da rispettare sia la periodizzazione che il conseguimento degli obiettivi atletici del ciclo.

È richiesto il pagamento anticipato tramite Paypal o bonifico bancario.

Per prenotazioni o ulteriori informazioni:
Danilo Ridolfi m.333 19 35 304
info@personaltraineradomicilio.it

PreparazioneAtleticaVela.com

Servizio di preparazione atletica on-line di Danio Ridolfi Personal Trainer

Danilo Ridolfi Personal Trainer
www.daniloridolfi.sm m.333.19.35.304
www.preparazioneatleticavela.com