

Che Differenze Ci Sono Tra I Pacchetti?

Il pacchetto **Coaching** è quello base, per chi vuole esser seguito costantemente da un preparatore ma ha una certa autonomia. Per questo i contatti vengono stabiliti tramite i report (ogni due settimane) nei quali ci si confronta e si decide come muoversi per le due settimane successive.

Per chi volesse un tipo di rapporto più penetrante e di alto livello, allora l'entrata nel **Team Agonistico** è quel che cerca. Con i ragazzi del Team Agonistico ci si sente tutti i giorni tramite Whatsapp per stabilire obiettivi, aggiustare il tiro, dare spiegazioni e chiarimenti, controllare video di esecuzioni etc..

Per chi invece cercasse il nostro aiuto per fare dei programmi su misura e nient'altro allora i **Programmi Spot** sono la soluzione ideale. Dopo una consulenza su Skype, nella quale prenderemo tutte le informazioni necessarie, modelleremo per voi dei programmi completi che avranno una durata di 8 settimane. Da lì potete decidere di rifissare un'altra consulenza per decidere assieme come conviene muoverci (e ricevere altri programmi) oppure continuare in maniera autonoma sulla base di quel che abbiamo visto nella prima Consulenza.

Come Funziona Il Coaching?

Il pacchetto **Coaching** prevede una prima Anamnesi iniziale da compilarci sulla base della quale andremo ad impostare i primi programmi. Una volta che riceverete il tutto e vi avremo risolto tutti i dubbi del caso, inizieremo. Il coaching prevede di sentirci ogni 2 settimane tramite un report per mail nel quale dovrete inserire le foto, il trend del peso (vi daremo noi una tabella da compilare) e i feedback del percorso. Sulla base di questi dati impostaremo le due settimane seguenti. I programmi di solito hanno una durata di 4 settimane ma il tutto varia in base alle esigenze della persona e a quel che vediamo nel report.

Cosa Succede Se Mando Un Report In Ritardo?

Il report va inviato ogni due settimane entro il mercoledì alle 13.00. Oltre questo orario non garantiamo di poter rispondere e lavorare per tempo. Nel caso la domenica sera non abbiate ricevuto nulla continuate con quello che stavate facendo, riceverete i programmi la settimana successiva. Solitamente i programmi arrivano tra il giovedì ed il sabato in base alla puntualità delle persone!

Sono previsti incontri dal vivo?

Come Anamnesi iniziale e ad ogni rinnovo possiamo fissare un Check dal vivo in Studio, a Roma, in modo da poter valutare la composizione corporea, stabilire bene gli obiettivi del breve, medio e lungo periodo e decidere al meglio come impostare le basi del Coaching.

Quanto durano i programmi spot?

I Programmi Spot durano 8 settimane ma avrete comunque tutte le indicazioni necessarie per continuare in autonomia oltre. Solitamente gli atleti fissano un'altra consulenza dopo le 8 settimane per valutare assieme come muoversi e come proseguire e ricevere così i programmi "successivi".

Se volessi fare un allenamento con voi?

Prevediamo un servizio di Personal Training che, per i membri del Team (Programmi Spot, Coaching o Team Agonistico che sia) è scontato. Nel sito Menu > Servizi > consulenze e PT.

Il pacchetto team agonistico è solo per prepararsi ad una gara?

No, è un pacchetto aperto a tutti. Normalmente viene fatto da chi ha, anche solo in futuro, mire agonistiche. Abbiamo atleti che hanno iniziato con l'obiettivo di una data di gara a 4 anni di distanza!

Cosa comprende il pacchetto team agonistico?

Il Pacchetto Team Agonistico si differenzia per la maniacalità con cui viviamo il rapporto di Coaching. L'atleta viene sentito quasi tutti i giorni tramite Whatsapp e vengono fissati molti più check live per valutare la condizione. Quando inizia il periodo In Season l'atleta viene seguito con ancora più dedizione. I Check live possono diventare anche settimanali e, nel caso, vengono impostate delle call su Skype. Viene seguito l'atleta da un punto di vista di Posing, presenza sul palco, Mental Coaching e viene ovviamente gestito alla perfezione l'aspetto dell'allenamento e recovery.

Come posso comunicare con voi durante il coaching?

Ogni pacchetto ha un suo modus operandi. Generalmente tramite Mail, SOLO per i membri del Team Agonistico c'è la possibilità di sentirsi al di fuori del Report e tramite cellulare.

Se volessi interrompere il coaching per impegni sopraggiunti?

Per impegni già previsti a monte non ci sono problemi. Per impegni sopraggiunti ci riserviamo la possibilità di valutarle la gravità.

Come faccio se non conosco alcuni esercizi o non capisco alcune cose dei programmi?

Niente viene lasciato al caso. Ogni programma viene spiegato e romanzato nei minimi termini. Per i Programmi Spot avete 1 settimana di disponibilità Mail per farci tutte le domande del caso. Per il Coaching, dopo aver ricevuto i programmi, potete e dovete farci tutte le domande del caso in modo da esser pronti a partire al lunedì!

Mi serve una palestra attrezzata per esser seguiti da voi?

No, ogni cosa viene stabilita ed impostata secondo quel che avete a disposizione!

Suggerite l'utilizzo di molti integratori alimentari?

Gli integratori servono ad integrare esigenze specifiche. In alcuni casi esse sono di Performance, in altri valutiamo semplicemente che sopraggiungano.

Normalmente i nostri suggerimenti di integrazione sono molto "poveri" ma ben mirati sulla base delle vostre esigenze. In altre parole non avete da prendere quintali di roba per avere solo un 1% di vantaggio (forse).

Grazie alla **partnership Yamamoto/lafstore** per tutti i membri del Team Rhino ci saranno delle scontistiche riservate. Manderemo tutte queste informazioni e i codici relativi una volta iniziato il programmi di coaching.

Come so chi sarà il mio coach?

Molto semplicemente giorgia segue le ragazze e Ludovico i ragazzi.

Come funziona il pagamento?

Può essere fatto dal vivo se il rinnovo viene fatto dal vivo oppure tramite bonifico bancario o ricarica PostePay in base alle vostre preferenze.

Come funziona il rinnovo?

Per rinnovare il coaching, una volta scaduto, basterà effettuare un nuovo pagamento o fissare un check dal vivo. Per fissare il check dal vivo è fondamentale organizzarsi con un mese di anticipo in modo da potervi dare la massima disponibilità delle slot che abbiamo a disposizione!

Posso cambiare pacchetto durante il coaching?

Il cambio del pacchetto può esser fatto solamente al momento del rinnovo.