



6 *in movimento*[®]

Jogging e Fastwalking

Benessere e Crescita delle Persone











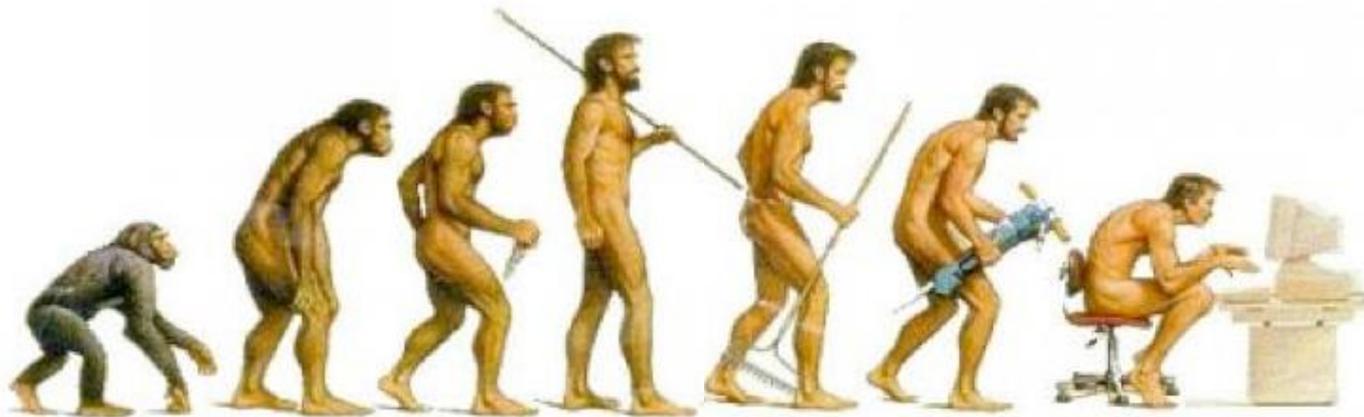
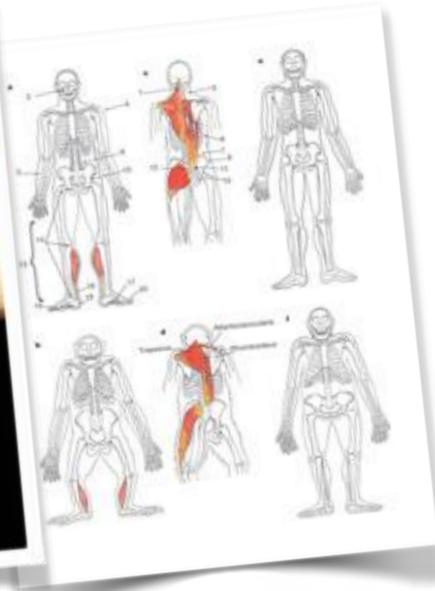
oltre 15.000 «sedentari»

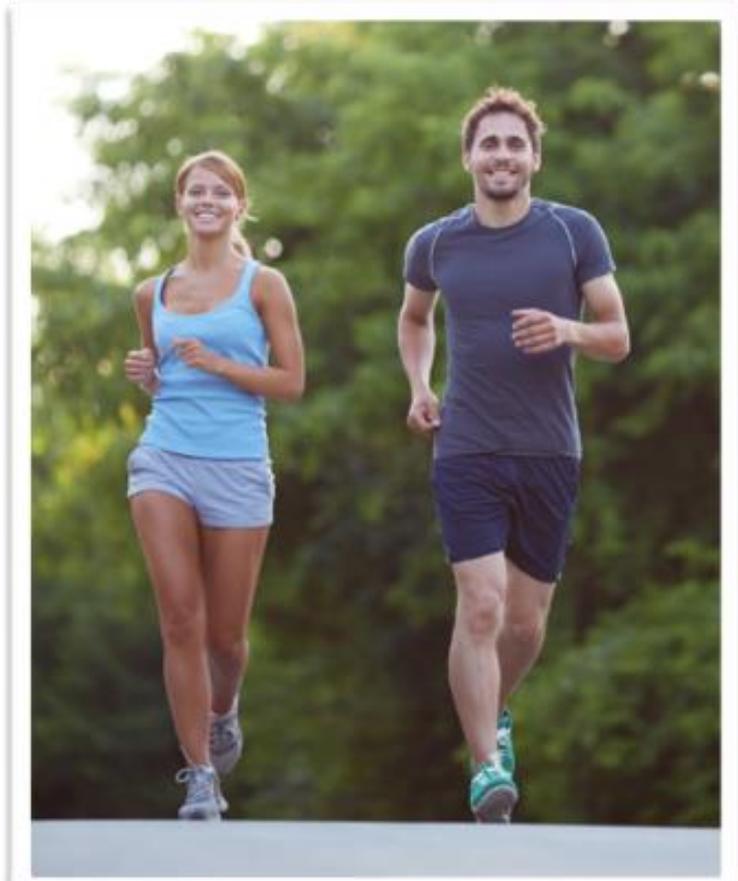


**Enterprise
Relationship
Manager
Italy**



**Sales Manager
Corporate SMB
Southern Europe**







Controllo del Peso

Benessere Cardiovascolare

Aumento Difese Immunitarie

Longevità e Gioventù

Anticancro

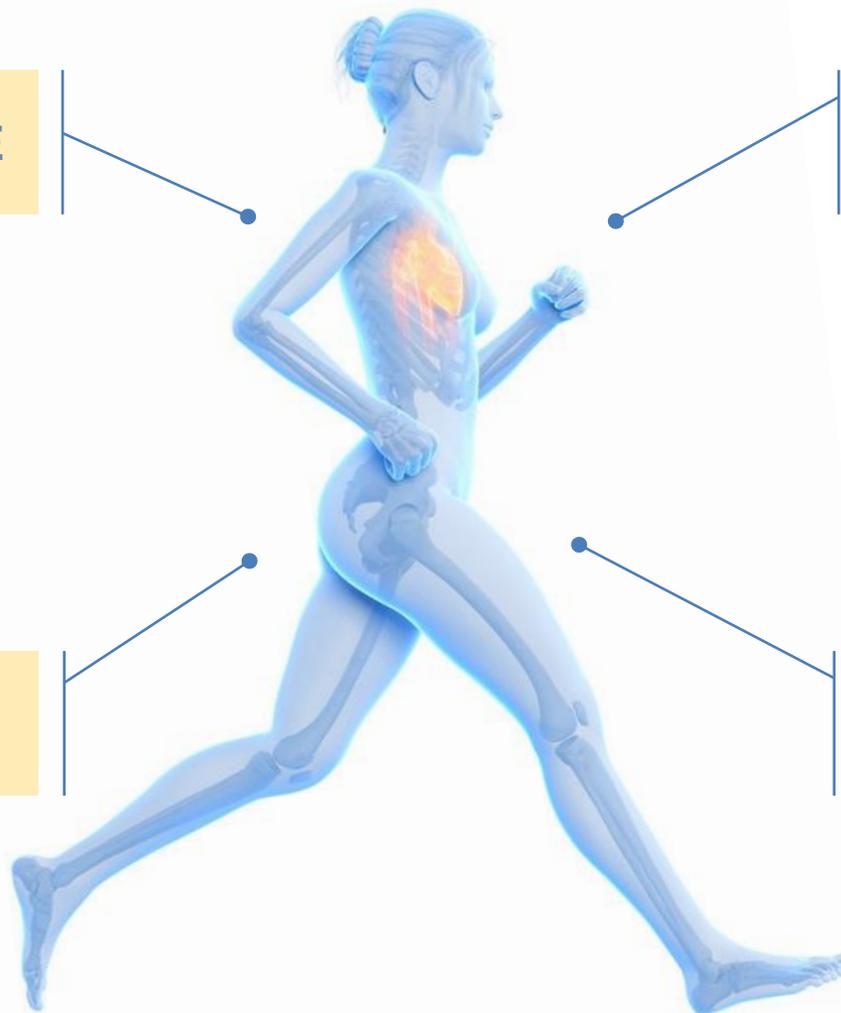
Previene oltre 40 Patologie

TESTOSTERONE

ENDORFINE

SEROTONINA

CATECOLAMINE







Dear Sir/Madam,
L'idea nasce dalla mia esperienza di allenatore di atleti, ma è stata pensata per tutti coloro che vogliono migliorare la propria performance sportiva e raggiungere i propri obiettivi. È un libro che ti aiuterà a scoprire il tuo corpo e a sfruttare al meglio le tue risorse. È un libro che ti aiuterà a scoprire il tuo corpo e a sfruttare al meglio le tue risorse. È un libro che ti aiuterà a scoprire il tuo corpo e a sfruttare al meglio le tue risorse.

INTRODUZIONE

- 1. Perché un programma di allenamento?
- 2. Come funziona un programma di allenamento?
- 3. I benefici di un programma di allenamento.
- 4. I principi di un programma di allenamento.
- 5. I fattori che influenzano un programma di allenamento.
- 6. I rischi di un programma di allenamento.

START
Completamento del test di fitness
Finalità della Fase di Preparazione e Programmi di allenamento

5. I TUOI PRIMI ALLENAMENTI
TECNICA

PROGRAMMA DEL PERIODO

Settimana	Giorno	Attività	Intensità	Tempo
1	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7



PROGRAMMA DEL PERIODO

Settimana	Giorno	Attività	Intensità	Tempo
1	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7

TECNICA
L'importanza della tecnica nell'allenamento è fondamentale per ottenere i migliori risultati e prevenire lesioni. Una buona tecnica permette di sfruttare al meglio le risorse del corpo e di ridurre il rischio di infortuni.

ALLENATI
L'allenamento regolare è essenziale per migliorare la performance sportiva e raggiungere i propri obiettivi. È importante seguire un programma di allenamento strutturato e personalizzato.

TRUCCO E STRATEGIE
L'uso di trucchi e strategie può aiutare a migliorare la performance sportiva e a superare i limiti del corpo. È importante imparare a gestire l'energia e a sfruttare al meglio le proprie risorse.

WORKSHEET
Spazio dedicato per prendere appunti e registrare i progressi durante l'allenamento.

IL TUO DIARIO DEL PERIODO

DOMANDE FREQUENTI

PROGRAMMA PER MANTENERSI IN FORMA

Attività	Intensità	Tempo
...
...
...

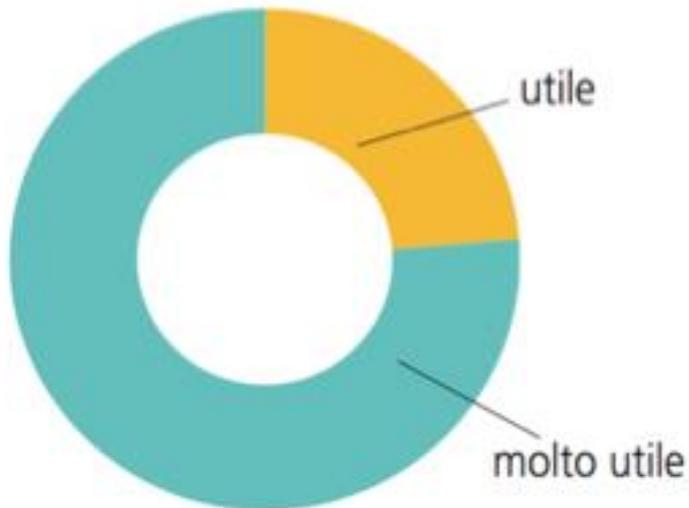




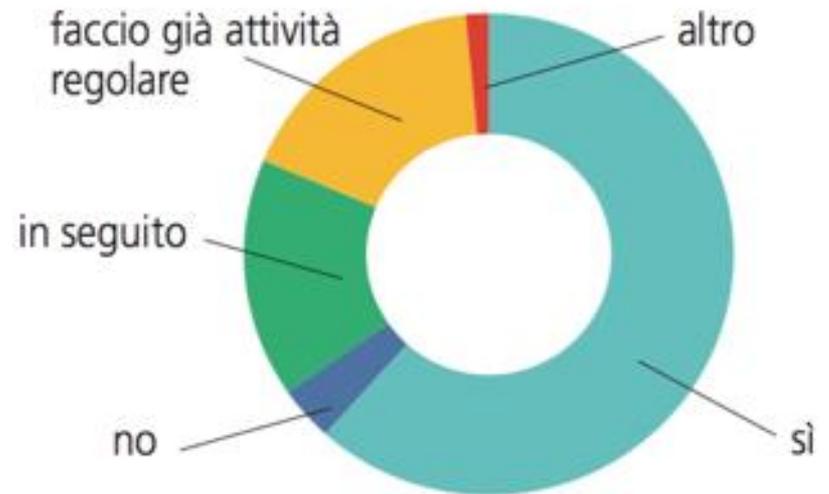
Andrea Giocondi



Come giudichi l'iniziativa aziendale?



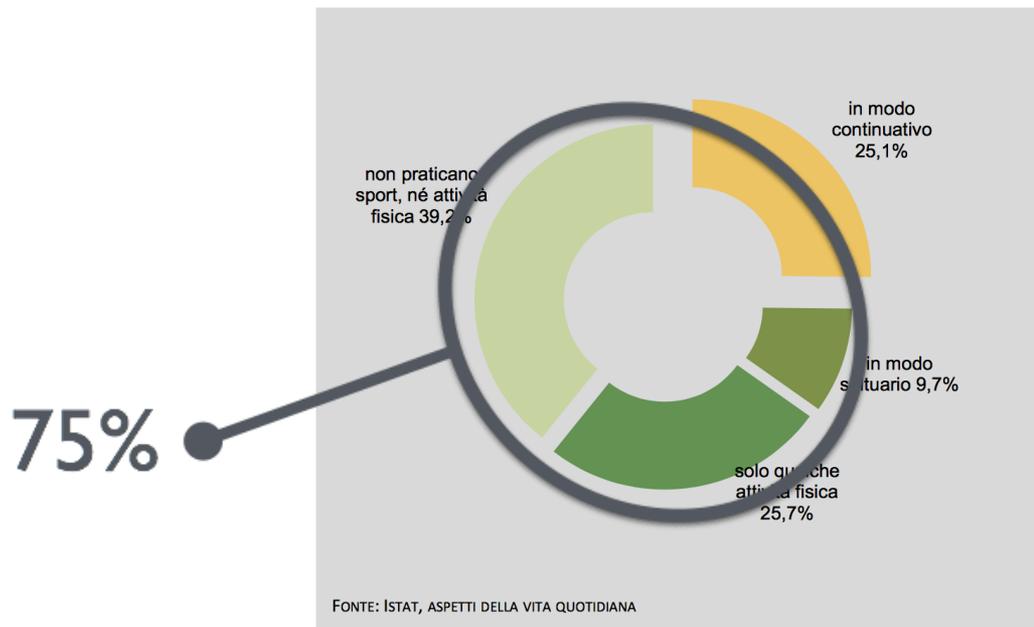
Pensi di iniziare il programma di movimento?



La pratica sportiva in Italia

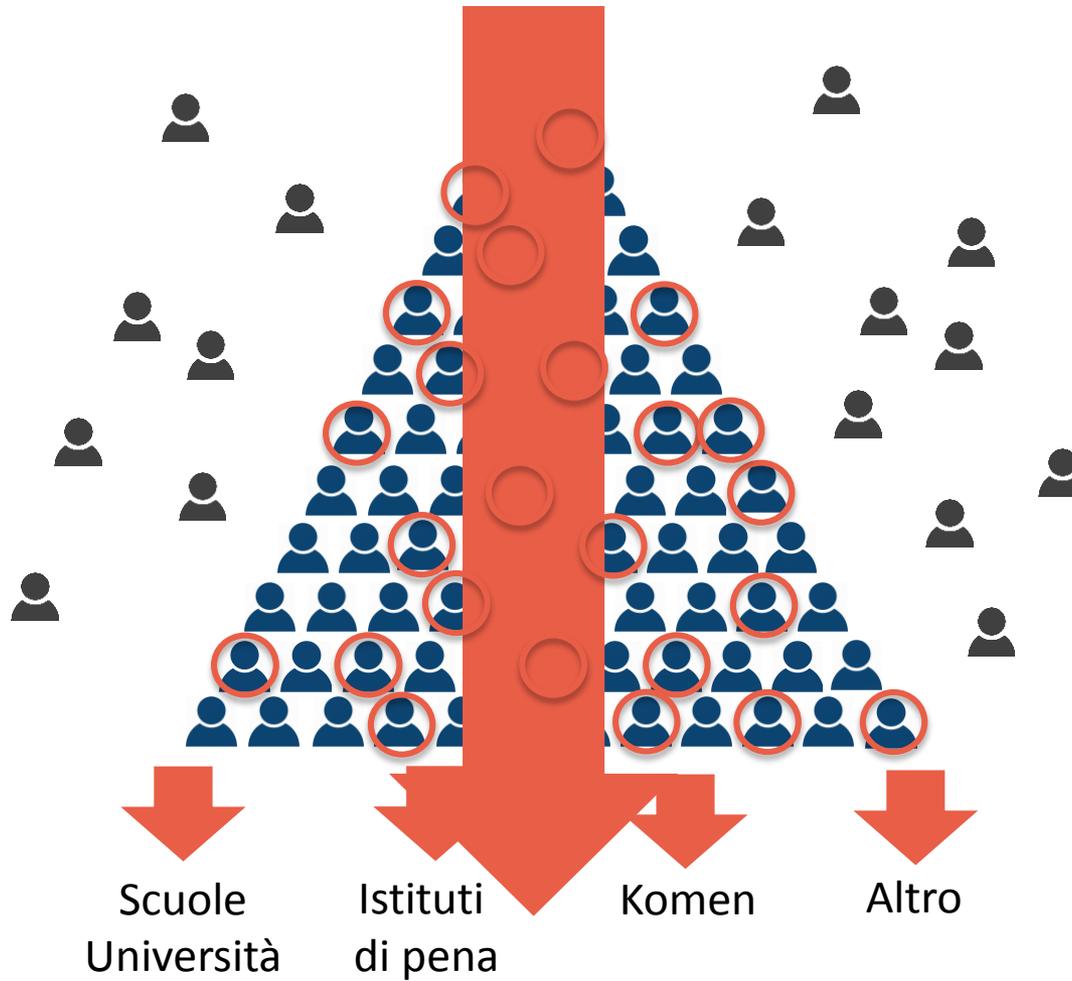
SPORTIVI, ATTIVI FISICAMENTE, SEDENTARI

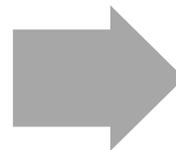
Anno 2016 (percentuale su 100 persone di 3 anni e più)



ROMA, 23 FEBBRAIO 2017 | SALONE D'ONORE DEL CONI | LA PRATICA SPORTIVA IN ITALIA

6 in movimento®





SCLE ONLUS
ROSI
MULT
iPLA
associazione
italiana