

Martina musclemommy

PERSONAL TRAINER

tecnico fipe



Diritti d'Autore e Proprietà del Materiale

Tutto il materiale che ricevi, incluso il programma di allenamento, i piani nutrizionali, i video, i documenti e ogni altra risorsa condivisa, è protetto da diritti d'autore e di proprietà intellettuale esclusiva. Questo materiale è fornito esclusivamente per il tuo uso personale e non può essere condiviso, distribuito o divulgato a terzi.

Ti chiedo di non fare girare o condividere con altre persone nessuna parte di questo materiale, in quanto potrebbe comportare problematiche legali. Ogni condivisione non autorizzata viola i diritti d'autore e potrebbe avere conseguenze legali.

*Per qualsiasi chiarimento o richiesta di supporto, sono sempre disponibile. Ti ringrazio per il rispetto delle normative, che mi permetteranno di continuare a offrirti contenuti di alta qualità in modo protetto e sicuro
Grazie per la tua comprensione e collaborazione*

SHAPE YEAR: Il Tuo Percorso di Trasformazione Completa in 12 Mesi, Partendo da Zero

Se hai sempre desiderato iniziare ad allenarti in palestra ma non sai da dove cominciare, o se ti senti confusa su quale sia il percorso giusto per te, Shape Year è la risposta. Questo metodo è stato sviluppato da me, con l'obiettivo di accompagnarti per un anno intero, partendo dalla fase di inizio assoluto fino a raggiungere un livello principiante/intermedio solido e sicuro.

Shape Year è una guida completa, strutturata e concreta pensata per farti diventare autonoma e consapevole nel tuo percorso fitness.

Questo programma non personalizzato è stato creato per adattarsi a un'ampia gamma di persone sane e senza limitazioni fisiche specifiche, offrendo un percorso testato e mirato al miglioramento generale della forma fisica senza la necessità di consulenze individuali iniziali.

Ecco cosa troverai all'interno di Shape Year e i suoi benefici per la tua trasformazione:

12 Mesi di Allenamento Strutturato in 6 Fasi Progressive: Dalla scheda Full Body per imparare le basi e l'adattamento neuromuscolare (Fase 1) a progressioni che introducono split muscolari, multifrequenza, varianti complesse e tecniche di intensità tipiche di un livello intermedio (Fasi 5 e 6). L'intensità, il volume e la complessità aumentano gradualmente per garantirti risultati continui.

Allenamenti da 2 a 4 Giorni a Settimana: Una frequenza flessibile che aumenta nel tempo.

Video Guida per Ogni Esercizio: Accedi facilmente a un Drive dedicato con video dimostrativi e spiegazioni sui punti chiave dell'esecuzione per garantirti la tecnica corretta fin da subito. Imparare la tecnica di base e consolidarla è un obiettivo fondamentale delle prime fasi.

Routine di Mobilità Pre-Allenamento Total Body: Per preparare i muscoli e le articolazioni prima di iniziare l'allenamento vero e proprio.

Diario Settimanale e Check Mensile: Strumenti essenziali per monitorare i tuoi progressi in modo oggettivo. Potrai segnare peso, progressioni, sensazioni, ma anche monitorare costanza, sonno, stress, idratazione e alimentazione. Include guide per prendere correttamente le misurazioni antropometriche e per scattare foto check efficaci. Imparerai ad ascoltare il tuo corpo e capire cosa funziona per te.

Settimana di Scarico: Ogni 8 settimane circa, è inclusa una settimana di scarico per permettere al corpo di recuperare, prevenire infortuni e migliorare la performance grazie al fenomeno della supercompensazione.

Cardio Incluso a Fine Allenamento: Indicazioni specifiche per integrare l'attività cardiovascolare LISS (a bassa intensità) dopo l'allenamento muscolare, essenziale per stimolo metabolico e salute.

Mini Guida Alimentare Base: L'allenamento senza un'alimentazione adeguata non porta ai risultati desiderati. La guida ti fornisce le fonti di macronutrienti da prediligere (proteine, carboidrati, grassi), esempi di come comporre un piatto bilanciato e indicazioni su come calcolare approssimativamente il tuo fabbisogno energetico in base ai tuoi obiettivi (dimagrimento, mantenimento, aumento massa muscolare).

L'alimentazione e l'idratazione sono la migliore integrazione e determinano l'80% dei risultati.

Spiegazioni Chiare dei Concetti Fondamentali:

Approfondimenti pratici su come eseguire una serie di avvicinamento, cos'è e come gestire il cedimento muscolare, le fasi corrette di una ripetizione (concentrica, eccentrica), le tecniche di intensificazione avanzate e le differenze tra cardio LISS e HIIT.

Focus Costante sulla Tecnica e sulla Connessione Mente-Muscolo: Le indicazioni generali sottolineano l'importanza di concentrarsi sull'esecuzione pulita e sulla contrazione muscolare in ogni ripetizione, mantenendo un ritmo controllato. La progressione dei carichi avviene solo quando la tecnica rimane ottima.

Gli Obiettivi Finali del Tuo SHAPE YEAR:

Alla fine di questo percorso di 12 mesi, avrai costruito solide basi tecniche e posturali, sarai autonoma e competente nell'esecuzione corretta degli esercizi sia con macchine che con pesi liberi. Avrai migliorato forza, resistenza e composizione corporea, sviluppando una struttura muscolare visibile e un controllo tecnico completo. Avrai anche imparato a gestire il recupero e la fatica.

Questo percorso è nato dalla mia esperienza personale nel mio primo anno effettivo di palestra. Le schede che seguirai sono le stesse che ha testato su se stessa. È stato creato con amore, studio e dedizione per trasformarsi in un progetto concreto per te .

Sentiti accompagnata anche nei momenti più complicati. Se avrai bisogno di chiarimenti o supporto, sarò disponibile .E al termine del percorso, se lo desideri, potrai passare a un servizio di coaching personalizzato per continuare a progredire

Nota Importante: Tutto il materiale incluso in Shape Year (programmi, guide, video, etc.) è protetto da diritti d'autore e di proprietà intellettuale esclusiva . Questo materiale è fornito esclusivamente per il tuo uso personale e non può essere condiviso, distribuito o divulgato a terzi. Ogni condivisione non autorizzata viola i diritti d'autore e potrebbe avere conseguenze legali

Guida su come acquistare schede di allenamento non personalizzate

Scrivimi una mail su: **martinamusclemommy@gmail.com**

Con **oggetto** il **nome della scheda** che vuoi acquistare !

Nel **testo mail** inserisci:

Dati utili alla fatturazione

-Nome e cognome

-Codice fiscale

-E-mail e numero di telefono

-Indirizzo di residenza comprensivo di cap

Ti risponderò per email per chiedere conferma acquisto!

Alla ricezione del messaggio di conferma (comprensivo di iban a cui effettuare il bonifico)

mandami lo screen del pagamento!

Riceverai la tua scheda e la fattura acquisto tramite email 