



Servizi di Allenamento Personalizzato

La Mia Filosofia di Allenamento

Approccio Personalizzato e Supporto Continuo

Credo che ogni persona meriti un programma di allenamento unico, costruito sulle proprie esigenze e capacità. Con obiettivi chiari e misurabili, ti accompagno passo dopo passo verso i tuoi risultati.



I Miei Servizi di Allenamento

1

Personal Training Individuale

Sessioni one-to-one personalizzate dalla durata di 1h/ 1h 30' dove lavoreremo sulla tecnica di corsa, rinforzo muscolare, sviluppo della propriocezione e autoconsapevolezza fisica e psichica dell' atleta , gestione del ritmo e resistenza allo sforzo in gara e in allenamento.

Costo: 20 € a sessione

2

Programmi di Gruppo

Allenamenti dinamici in piccoli gruppi per massimizzare la motivazione. L'energia del gruppo ti spingerà a dare il massimo mentre io , il tuo allenatore, garantisco attenzione personalizzata a ogni partecipante.

minimo 3 partecipanti

costo : 15 € cada uno singola sessione

I Miei Programmi di Allenamento

1

Programma Base mensile

Programma di allenamento mensile basato su un primo test in presenza per la valutazione dello stato di partenza dell' atleta. Il programma di allenamento comprende sessioni di costruzione di una base atletica sia di rinforzo muscolare per la prevenzione agli infortuni.

Costo: 40 € mensili

2

Programma mensile Avanzato

Programma di allenamento con periodizzazione in base all' obiettivo dell' atleta, con costruzione sia di una buona base atletica sia di rinforzo muscolare. Oltre al test iniziale sono previste due sessioni mensili di allenamento one- to- One.

Costo: 60 € mensili



Perché Scegliermi

Oltre ad essere Istruttore FIDAL sono anche nutrizionista sportiva, con un' esperienza personale a 360° nel settore del running , dell' allenamento e dell' alimentazione sportiva. Ciò mi permette di avere un bagaglio esperienziale nel comprendere al meglio l' importanza di un allenamento personalizzato e periodizzato in base allo stile di vita di ogni singolo atleta e soprattutto in base alle sue caratteristiche e obiettivi.





[Home](#)

[Servizi](#)

[Programmi](#)

[Contatti](#)

Grazie!



+39 3939219670



nutrizione.agnesemonacelli@gmail.com



www.agnesemonacelli.it