



---

# OffSeason in Palestra

La preparazione atletica durante la  
pausa estiva.

*Di 21Lab. Team*

---

# **OffSeason in Palestra**

La preparazione atletica durante la pausa estiva

*Di 21Lab. Team*

© 21Lab. Fitness & Athletics

La preparazione atletica “Off-Season” esplora l'importanza di adattare costantemente l'allenamento durante la pausa estiva, bilanciando preparazione, recupero e crescita atletica. Approfondisci principi chiave come il rapporto volume-intensità, l'applicazione del sovraccarico, il recupero ottimale e la conservazione della forza e velocità. Inoltre, scopri l'importanza della nutrizione e della gestione dello stress psicologico durante questo periodo cruciale di crescita e sviluppo.

*Via Primo Levi 225  
41058 Vignola, Modena  
[www.21labstudio.it](http://www.21labstudio.it)*

# La nostra storia e il nostro obiettivo !

Siamo Cerè Alberto, Farabollini Riccardo, Ronuncoli Marco, Fantoni Francesco (non presente in foto) e Amaranti Luca: il team di strength and conditioning coach del 21Lab Fitness & Athletics.



La nostra missione è offrire un'esperienza di allenamento all'avanguardia, personalizzata e fondata scientificamente per tutti coloro che cercano il massimo risultato nel mondo dello sport e del benessere fisico.

La nostra passione per lo sport e il benessere fisico si è sviluppata attraverso una costante ricerca di conoscenza e competenza, arricchita da certificazioni internazionali di rilievo come CFSC, FMS ed EXOS.

Negli ultimi anni, abbiamo avuto il privilegio di lavorare con atleti professionisti e dilettanti, plasmando talenti e trasmettendo la passione per lo sport e il superamento dei limiti. Il nostro campo di azione spazia tra diversi sport, dalla pallavolo al calcio, dal basket al tennis, offrendo un supporto completo e personalizzato a ogni singolo atleta.

In questo veloce ebook, vogliamo condividere con voi non solo le nostre conoscenze e competenze, ma anche la filosofia che sta alla base del 21Lab e che cosa troverete nell' OffSeason 2k24: un approccio olistico all'allenamento, che mira all'ottimizzazione delle prestazioni attraverso un equilibrio tra corpo e mente. Siamo qui per scrivere insieme a voi nuovi capitoli di successo, guidandovi verso il vostro massimo potenziale.

*Benvenuti nel nostro mondo, dove la scienza dell'allenamento incontra la passione per lo sport !*

# Comprendere l'Offseason

---

L'offseason, o periodo fuori stagione, rappresenta il periodo di pausa o di bassa attività competitiva tra una stagione sportiva e quella successiva. Durante questo intervallo, avrete l'opportunità di dedicarvi a migliorare le vostre abilità fisiche, tecniche e mentali al di fuori degli impegni agonistici. È un momento critico nel calendario sportivo in cui potrete concentrarvi sul riposo, sulla riparazione dei tessuti muscolari, sull'allenamento specifico e sulla preparazione per la prossima stagione.

## **1.1 Definizione e Importanza dell'Offseason nel Mondo dello Sport**

È durante questo periodo che potete fare progressi significativi nel migliorare le vostre abilità, sviluppare nuove tecniche e affrontare eventuali limitazioni fisiche o mentali che potrebbero aver influenzato le vostre prestazioni durante la stagione precedente. Inoltre, offre l'opportunità di recuperare dallo stress fisico e mentale accumulato durante la stagione agonistica, riducendo così il rischio di infortuni e migliorando la longevità della vostra carriera sportiva.

## **1.2 Differenze tra Offseason e In-Season**

Le differenze tra offseason e in-season sono sostanziali e influenzano l'approccio verso l'allenamento, la nutrizione e il recupero:

**Obiettivi:** potete concentrarvi principalmente sul miglioramento delle abilità, sulla costruzione della forza e sulla prevenzione degli infortuni. In contrasto, durante la stagione in-season, vi concentrate maggiormente sulle prestazioni competitive e sulla gestione degli impegni agonistici.

**Intensità dell'Allenamento:** potete aumentare l'intensità e il volume degli allenamenti senza il peso delle competizioni frequenti. Al contrario, durante la stagione gli allenamenti tendono ad essere più leggeri e focalizzati sul mantenimento delle prestazioni.

**Nutrizione e Recupero:** potete adottare una dieta più mirata al supporto della crescita muscolare e al recupero ottimale. Durante l'in-season, l'attenzione si sposta verso il supporto delle prestazioni immediate e il recupero rapido tra le competizioni.

Comprendere queste differenze è fondamentale per pianificare e ottimizzare la preparazione offseason al fine di massimizzare le prestazioni e ridurre il rischio di infortuni nella stagione successiva.

# Pianificazione dell'Offseason

---

## 2.1 Inizio e Durata dell'Offseason

L'offseason avrà inizio **Lunedì 3 Giugno** e terminerà **Venerdì 2 Agosto**. Durante questo periodo, avrete l'opportunità di impegnarvi in un programma di allenamento specifico e mirato per prepararvi al meglio per la stagione successiva.

## 2.2 Struttura degli Allenamenti

Gli allenamenti saranno suddivisi in tre sessioni settimanali, che si terranno **Lunedì, Mercoledì e Venerdì**, ciascuna della durata di 1 ora e 30 minuti. Avrete la flessibilità di scegliere tra **due turni**, uno al mattino alle ore **10:15** e uno nel tardo pomeriggio alle ore **19:15**, per garantire la massima convenienza e adattabilità ai vostri impegni.

## 2.3 Importanza della Pianificazione Strategica

La pianificazione strategica è fondamentale per massimizzare il periodo offseason e ottenere il massimo beneficio dagli allenamenti. Un piano ben strutturato consente di concentrarvi sugli obiettivi prioritari, di gestire il carico di lavoro in modo appropriato e di ottimizzare il recupero per massimizzare le prestazioni nella stagione successiva.

## 2.4 Identificazione degli Obiettivi

Durante l'offseason, avrete l'opportunità di identificare e stabilire chiaramente i vostri obiettivi personali e sportivi per la stagione successiva. Questi obiettivi possono includere il miglioramento delle abilità specifiche, l'aumento della forza e della resistenza, la correzione di eventuali debolezze fisiche o tecniche e la preparazione mentale per affrontare sfide future.

## 2.5 Principi di Periodizzazione e Programmazione dell'Allenamento

La periodizzazione implica la suddivisione del periodo di allenamento in fasi distinte, ciascuna con obiettivi specifici. Durante quest'estate, seguirete un programma di **9 settimane** suddiviso in **3 fasi** di allenamento, che prevedono una progressione graduale del carico di lavoro, un equilibrio tra lavoro e recupero, e una varietà di stimoli per promuovere adattamenti fisiologici e prestazionali.

Sarà progettata per affrontare una serie di obiettivi, tra cui il miglioramento della forza, della potenza, della velocità,



dell'agilità e della resistenza, nonché la prevenzione degli infortuni e il recupero ottimale. Gli allenamenti saranno strutturati in modo da fornire una combinazione equilibrata di esercizi di base, esercizi esplosivi e pliometrici, lavoro di resistenza e sessioni di recupero attivo per massimizzare i risultati e garantire una preparazione completa per la stagione successiva.

## **Allenamento durante l'Offseason**

---

Avete l'opportunità di concentrarsi su una varietà di componenti chiave dell'allenamento per migliorare le vostre prestazioni e prepararvi al meglio per la stagione successiva. In questo capitolo, esploreremo le diverse componenti dell'allenamento offseason, forniremo suggerimenti per la creazione di programmi efficaci e bilanciati, e esamineremo alcuni esercizi specifici e tecniche di allenamento per massimizzare i risultati durante questo periodo cruciale.



### 3.1 Componenti dell'Allenamento

Durante l'offseason, è importante lavorare su diverse componenti dell'allenamento per garantire una preparazione completa e equilibrata. Queste componenti includono:

**Forza:** fondamentale per migliorare la potenza muscolare, la stabilità articolare e la resistenza alle lesioni.

**Potenza:** cruciale poiché contribuisce a massimizzare la capacità di generare rapidamente una grande quantità di forza muscolare.

**Velocità:** mira a migliorare la capacità di muoversi rapidamente e reagire velocemente agli stimoli sul campo.

**Agilità:** fondamentale in molti sport e può essere allenata attraverso esercizi di cambi di direzione, movimenti laterali e reattività.

**Resistenza:** aiuta a mantenere elevati livelli di resistenza cardiovascolare e muscolare durante l'intera stagione.

**Flessibilità:** aiuta ad evitare infortuni migliorando la mobilità articolare e la capacità dei muscoli di allungarsi e contrarsi efficacemente.

## 3.2 Esercizi Specifici e Tecniche di Allenamento

Alcuni esercizi e tecniche di allenamento possono essere particolarmente efficaci durante questo periodo:

**Utilizzo di esercizi composti:** squat, stacchi da terra, spinte in panca piana saranno fondamentali nell'allenamento poiché coinvolgono diversi gruppi muscolari simultaneamente, promuovendo lo sviluppo della forza e della potenza in modo efficace ed efficiente.

**Contrast Training:** l'integrazione di questa metodologia può essere un ottimo modo per massimizzare gli adattamenti muscolari. Questo contrasto tra carichi pesanti e movimenti esplosivi aiuta a sviluppare sia la forza che la velocità muscolare, fornendo un vantaggio significativo sul campo.

**Lavori Monopodalici:** non trascuriamo l'importanza di esercizi eseguiti su una gamba alla volta, come gli affondi bulgari, gli affondi laterali e gli squat monopodalici, sono eccellenti per migliorare la stabilità, l'equilibrio e la forza funzionale degli arti inferiori. Questi possono aiutare a correggere eventuali disfunzioni muscolari o sbilanciamenti tra gli arti, riducendo il rischio di infortuni e migliorando le prestazioni atletiche complessive.

**Esercizi di Plyometrics:** i salti, i balzi e i salti con cambio di direzione mirano a migliorare la reattività muscolare e la potenza esplosiva, qualità fondamentali per molti sport. Questi esercizi si concentrano sull'uso rapido e potente della forza muscolare, consentendovi di generare rapidamente energia e produrre movimenti esplosivi.

**Allenamento della Velocità:** includiamo in tutte le nostre esercizi cronometrati di sprint, scatti e esercizi di agilità per migliorare la velocità e la reattività sui campi di gioco.

*(Approfondiremo questo argomento nel capitolo successivo)*

**Stretching e Mobilità:** dedichiamo sempre a inizio seduta del tempo agli esercizi di stretching dinamico e di mobilità per migliorare la flessibilità e ridurre il rischio di infortuni.

## Ottimizzazione della Velocità: Sprint e Cambi di Direzione

---



Nel contesto sportivo, la velocità è una qualità fondamentale che può fare la differenza tra un buon atleta e un campione. Mantenere e affinare questa qualità diventa un aspetto cruciale dell'allenamento. In questo capitolo, esploreremo l'importanza dell'allenamento della velocità attraverso gli sprint e i cambi di direzione, fornendo un approccio mirato e scientificamente

supportato.

## **4.1 L'Importanza dell'Allenamento della Velocità**

La velocità è una componente multidimensionale che comprende l'accelerazione, la velocità massima e l'agilità. Durante l'OffSeason, è vitale non solo preservare la velocità acquisita, ma anche perfezionarla per garantire prestazioni ottimali. L'allenamento della velocità può aiutare a:

- Migliorare la capacità di accelerazione e decelerazione, cruciali in sport dove gli scatti brevi sono frequenti.
- Affinare la tecnica di corsa, incrementando l'efficienza e riducendo il rischio di infortuni.
- Potenziare la reattività e la capacità di cambiare direzione rapidamente, aspetti essenziali in sport come il calcio, il basket e il tennis.

## **4.2 Sprint: Tecniche e Metodologie**

Gli sprint sono la quintessenza dell'allenamento della velocità. La ricerca ha dimostrato che gli sprint brevi (da 10 a 30 metri) sono particolarmente efficaci nell'incrementare sia l'accelerazione che la velocità massima. Cosa faremo:

- Integriamo gli sprint 2-3 volte a settimana.
- Varieremo le distanze e i tempi di recupero per stimolare differenti aspetti della velocità.
- Utilizzeremo tecniche di feedback immediato, come i video o i sensori di velocità, per ottimizzare la tecnica di corsa in tempo reale.

### 4.3 Cambi di Direzione: Agilità e Prontezza

I cambi di direzione sono un aspetto fondamentale dell'agilità sportiva. L'allenamento mirato può migliorare significativamente la capacità di muoversi in modo esplosivo e reattivo sul campo. Per massimizzare questa efficacia:

- Simuleremo le situazioni di gioco, incorporando movimenti specifici per lo sport praticato.
- Combineremo gli esercizi di agilità con compiti cognitivi, per sviluppare una reattività che tenga conto degli stimoli ambientali.
- Faremo uso di attrezzature come i coni e le scale di agilità per creare percorsi che stimolino vari pattern di movimento.



L'allenamento della velocità è un componente essenziale per migliorare al massimo le vostre capacità.

# Analisi di un Programma OffSeason Efficace

Il programma della precedente OffSeason aveva come obiettivo fondamentale quello di sviluppare la forza, la potenza e la velocità di 30 atleti. Per raggiungere tale scopo, il programma era strutturato in un ciclo di 9 settimane, suddiviso in tre fasi da tre settimane ciascuna. Ogni fase impiegava una variabile diversa del Triphasic

| Fase 1 - Group OFFSEASON2023  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Giorno 1  |  |  |  |  | Giorno 2   |  |  |  |  |
| VELOCITA' LINEARE   |  |  |  |  | VELOCITA' MULTIDIREZIONALE   |  |  |  |  |
| A1. Focus Acceleration  |  |  |  |  | A1. Focus Shuffle  |  |  |  |  |
| - 4x HK Start Sprint with tennis ball                                   |  |  |  |  | - 4x Resisted 5m Shuffle   |  |  |  |  |
| - 4x 5m flying + 10m sprint   |  |  |  |  | - 4x Shuffle to sprint 5+10m   |  |  |  |  |
| <i>(Inserire nella tabella sprint il tempo migliore della giornata)</i> |  |  |  |  | - 4x 5-10-5 <i>(Inserire nella tabella sprint il tempo migliore della giornata)</i>                          |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A1. LATERAL HOP with stick 3x4ea  |  |  |  |  | * Broad Jump test/Vertical Jump test <i>(Inserire nella tabella sprint il tempo migliore della giornata)</i> |  |  |  |  |
| A2. Standing CHEST PASSING 3x10   |  |  |  |  | A1. Db/TB JUMPS (iso 2" in hang) 3x4   |  |  |  |  |
| B1. Trap Bar DEADLIFT (focus 3" discosa) 3x6/3x5/4x5 W1. W2. W3         |  |  |  |  | A2. Standing SIDE TOSS 3x5ea   |  |  |  |  |
| B2. Flat DB BENCH PRESS 3x8 W1. W2. W3                                  |  |  |  |  | B1. RFESS (focus 4" discosa) 3x6/3x5/4x5ea. W1. W2. W3   |  |  |  |  |
| C1. Goblet LATERAL SQUAT 3x8ea W1. W2. W3                               |  |  |  |  | B2. Standing 1 arm LANDMINE PRESS 3x8ea W1. W2. W3   |  |  |  |  |
| C2. CHIN UP 3x8 W1. W2. W3  |  |  |  |  | C1. 1Ktb SLDL 3x8 W1. W2. W3   |  |  |  |  |
| C3. Banded Standing PALLOF PRESS 3x8ea                                  |  |  |  |  | C2. Supported Bench Chest ROW ALT. 3x8ea W1. W2. W3  |  |  |  |  |
| * Optional CONDITIONING: 10-20x8 <i>(terza settimana due serie)</i>     |  |  |  |  | *optional specific work  |  |  |  |  |

Training, un metodo specificamente progettato per massimizzare la preparazione degli atleti all'inizio della stagione. Il Triphasic Training è stato scelto perché permette di sviluppare specificamente la velocità, la forza e la resistenza muscolare attraverso l'allenamento in tre fasi distinte: la fase eccentrica, la fase isometrica e la fase concentrica. Questo approccio era essenziale per ridurre il rischio di infortuni e ottimizzare le prestazioni in campo, assicurando che gli atleti fossero fisicamente pronti e tecnicamente raffinati all'avvio della stagione agonistica. Di

seguito, esamineremo più in dettaglio la struttura e l'efficacia di questo programma di allenamento.

## 5.1 Riscaldamento: Mobilità e Flessibilità

Data la tendenza degli allenamenti di squadra a trascurare gli aspetti di mobilità e flessibilità, abbiamo iniziato ogni sessione con un riscaldamento mirato a queste capacità. Questo non solo preparava il corpo per l'allenamento imminente ma migliorava la gamma di movimento e riduceva la rigidità muscolare.

## 5.2 Sviluppo della Velocità Lineare e Multidirezionale

| VELOCITA' LINEARE   |
|---|
| A1- Focus Acceleration  |
| - 4x banded Split stance start Sprint   |
| - 3x Resisted Sled Sprint   |
| - 5x 5m flying + 10m sprint <i>(Inserire nella tabella sprint il tempo migliore della giornata)</i> |

| VELOCITA' MULTIDIREZIONALE  |
|---|
| A1. Focus Crossover   |
| - 4x Resisted 5m Crossover  |
| - 4x Crossover to sprint 5+10m  |
| - 4x 5-10-5 <i>(Inserire nella tabella sprint il tempo migliore della giornata)</i> |

Dopo il riscaldamento le due giornate erano distinte per focalizzarsi, rispettivamente, sulla **velocità lineare** e sulla **velocità multidirezionale**.

Per la velocità lineare, l'allenamento si articolava in esercizi mirati a potenziare l'accelerazione. Gli esercizi selezionati

includevano sprint da una posizione di partenza stabilita e resistita, come i *4x banded Split stance start Sprint* e i *3x Resisted Sled Sprint*, seguiti da sprint cronometrati, ovvero i *5x 5m flying + 10m sprint*.

Questi esercizi erano stati progettati per migliorare la capacità degli atleti di generare rapidamente forza, uno degli aspetti cruciali nell'ottimizzazione della velocità lineare.

Nella giornata dedicata alla velocità multidirezionale, l'enfasi era posta sul miglioramento della capacità degli atleti di cambiare direzione efficacemente. Gli esercizi includevano *4x Resisted 5m Crossover* e *4x Crossover to sprint 5+10m*, che combinano elementi di resistenza con movimenti agili e rapidi. L'aggiunta del drill cronometrato *4x 5-10-5*, un classico test di agilità, permetteva di misurare e migliorare la rapidità nei cambi di direzione.

Questo approccio strutturato garantiva che ogni aspetto della velocità fosse indirizzato in maniera specifica, consentendo agli atleti di sviluppare le competenze necessarie per esprimere al meglio le loro capacità in competizioni reali. La registrazione dei tempi migliori della giornata in queste esercitazioni permetteva inoltre di monitorare i progressi e di motivare gli atleti verso il continuo miglioramento.

### **5.3 Lavoro a Contrasto e Superserie: Enfasi sulla Forza**

Successivamente, ci siamo concentrati sull'allenamento della forza attraverso l'uso di superserie e modalità a contrasto. Il blocco 1 enfatizzava un vettore orizzontale,

utilizzando esercizi come il Trapbar Deadlift per sviluppare ulteriormente la forza esplosiva.

Questo approccio permette agli atleti di trasferire la forza acquisita in prestazioni più efficaci sul campo di gioco.

Nei blocchi successivi abbiamo implementato lavori accessori. Questi blocchi erano concentrati sul mantenimento della forza e sulla salute osteo-articolare, includendo esercizi per migliorare la stabilità e la simmetria muscolare.

**B1. Trap Bar DEADLIFT (focus Max Vel. ) 4x4**

**B2. Depth BROAD JUMP 3x4**

**B3. Incline 45° DB BENCH PRESS 3x8**

**C1. Waking w/valslide LATERAL Lunge 3x8ea**

**C2. Split stance 1 arm KTB Row 3x6ea**

**C3. Standing banded fast CHOP 3x8ea**

## 5.4 Conclusioni

L'implementazione di questo programma OffSeason ha dimostrato di essere decisamente efficace, ottenendo risultati tangibili nel mantenimento e miglioramento delle condizioni fisiche di tutti i 30 atleti.

Nel corso delle 9 settimane di allenamento, abbiamo registrato miglioramenti notevoli: il 100% degli atleti ha migliorato i propri tempi nei test di velocità, in particolare nel 5m flying + 10m sprint. Inoltre, ogni atleta ha mostrato progressi nel test di agilità 5-10-5, evidenziando un significativo miglioramento nelle capacità di cambio direzione e reattività.

Per quanto riguarda il broad jump test, che valuta la potenza orizzontale, l'80% ha migliorato le proprie performance. In aggiunta, il 30% di loro ha ottimizzato la propria composizione corporea, aumentando la massa magra a discapito di quella grassa. Questi risultati sottolineano l'efficacia del programma nell'integrare aspetti cruciali come la mobilità, l'accelerazione e la forza, preparando gli atleti in maniera ottimale per le sfide della stagione competitiva e riducendo al contempo il rischio di infortuni. Questa analisi dettagliata conferma come un approccio metodico e ben strutturato possa essere fondamentale per il miglioramento continuo delle prestazioni atletiche.

## Capitolo TEST: Pedane di forza e monitoraggio della performance

---

Con questo capitolo desideriamo condividere con voi un aspetto cruciale del nostro programma di allenamento che sarà una grossa novità nell' OffSeason 2k24 e distinguerà la nostra metodologia: l'uso delle **pedane di forza** per la profilazione atletica e il monitoraggio della performance.

### 6.1 Profilazione Atletica: La Nostra Impronta Digitale

Con la collaborazione dello staff di **21Lab Rehab**, durante queste 9 settimane di allenamento inizieremo ciascuna fase (*ogni 3 settimane*) con una profilazione dettagliata di ognuno di voi, utilizzando le avanzate pedane di forza della Vald, le quali ci aiuteranno a raccogliere tante metriche

essenziali (tra cui ad esempio l'altezza del salto, la forza massima e la potenza espressa, tempo di contatto al suolo/ fase di caricamento del salto e tante altre). Questo non solo ci permetterà di scoprire "in che cosa sei bravo", ma anche di identificare le aree meno sviluppate su cui lavorare e poter pianificare un percorso personalizzato e focalizzato sulla tua crescita.

## **6.2 Test e Metriche: Misurazioni Obiettive**

Grazie alle misurazioni effettuate attraverso questi test con le pedane, raccoglieremo dati oggettivi che rispondono a domande specifiche riguardo le vostre capacità fisiche.



Per esempio, analizzando i risultati di un salto con contromovimento (CMJ -CounterMovement Jump) il software a disposizione ci aiuterà a comprendere meglio le vostre strategie di movimento utilizzate e a valutare se tali strategie sono vantaggiose o meno per lo sport praticato, per la vostra salute generale e se esistono asimmetrie tali da essere considerate come indicatori di un rischio di infortunio.

## 6.3 Benefici della Profilazione e del Monitoraggio

La profilazione e il continuo monitoraggio offrono numerosi vantaggi:

- **Personalizzazione Massima:** Ognuno di voi potrà ricevere un programma extra su misura che si adatta alle sue esigenze e obiettivi specifici.
- **Prevenzione degli Infortuni:** Identificando i punti deboli, le asimmetrie e deficit possiamo migliorarli con l'obiettivo di ridurre il rischio di infortuni.
- **Ottimizzazione delle Performance:** Con la nostra programmazione, gli atleti possiamo vedere miglioramenti tangibili nelle aree critiche.

In conclusione, la nostra metodologia basata sulle evidenze e su dati oggettivi permetterà a voi di comprendere meglio le vostre capacità, di lavorare in modo più informato sui vostri limiti e di sfruttare al massimo il vostro potenziale atletico. Grazie a questa strumentazione avanzata, possiamo garantirvi un percorso di crescita che è non solo efficace, ma anche sicuro e personalizzato.

## Struttura e Costi dei Programmi di Allenamento

---

Dopo aver esplorato approfonditamente i diversi aspetti del nostro programma OffSeason, è importante discutere anche della struttura e dei costi dei nostri pacchetti di allenamento. Questo vi permetterà di scegliere il percorso più adatto alle vostre esigenze e al vostro sviluppo atletico, assicurandovi il massimo valore dal tempo investito con noi.

## Panoramica dei Pacchetti

Offriamo diverse opzioni di allenamento, ciascuna progettata per massimizzare differenti aspetti della vostra preparazione fisica e performance atletica. Ecco i dettagli dei pacchetti disponibili:

1. **Pacchetto 2 Allenamenti:** Questo pacchetto è ideale per chi desidera un'introduzione efficace ai nostri metodi di allenamento, concentrandosi su due sessioni chiave a settimana (*Lunedì e Mercoledì*)
2. **Pacchetto 3 Allenamenti:** Perfetto per atleti che cercano un'immersione più profonda e intensiva, con tre sessioni a settimana per accelerare i progressi.
3. **COMBO 3 Allenamenti + BIA:** Il nostro pacchetto più completo, che include tre sessioni di allenamento a settimana più l'analisi della composizione corporea Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), per un monitoraggio dettagliato dei miglioramenti fisici.

Ecco una tabella riepilogativa dei costi associati a ciascun pacchetto:

|                                  | Fino al 20 Maggio | Fino al 3 Giugno | Prezzo Pieno |
|----------------------------------|-------------------|------------------|--------------|
| <b>Pacchetto 2 allenamenti</b>   | 300 €             | 320 €            | 350 €        |
| <b>Pacchetto 3 allenamenti</b>   | 350 €             | 370 €            | 400 €        |
| <b>COMBO 3 allenamenti + BIA</b> | 400 €             | 420 €            | 450 €        |

# Dicono di noi

---

*“A livello tecnico e fisico mi sento migliorato sotto tutti i punti di vista. Forza, esplosività e velocità hanno subito un netto miglioramento dall’inizio degli allenamenti. Ma un altro punto in cui mi sento migliorato nettamente è a livello mentale. Alzare l’asticella giorno dopo giorno, dando tutto grazie alla spinta del coach e programmare piccoli obiettivi che servono poi a raggiungere il punto più alto prestabilito ed oltre. Nel 21 lab. ho trovato davvero una famiglia che ti spinge a dare il massimo.” - B.F.*

*“Esperienza top che consiglio a tutti , professionisti top che aiutano a farti crescere sotto tutti i punti di vista, esperienza che farò tutte le estati per arrivare al top il ritiro.” - V.I.*

*“Professionalità, informazione, disponibilità, miglioramento della prestazione fisica e atletica. Un ambiente dove si migliora giorno dopo giorno grazie ai coach, alle attrezzature e alla conoscenza.” - M.T.*

*“In questi due anni sono riuscito ad aumentare la mia performance fisica, atletica ed elastica grazie all’impegno costante del mio coach Alberto Cerè. Inoltre grazie a questo sono riuscito a mantenermi ai primi posti come top scorer dei miei campionati.” - C.C.*

*“Da quando vado al Lab, sono migliorato in ogni aspetto, forza, esplosività, mobilità. Ma più che altro, la mia performance sul campo. Il coach Marco non smette mai di spronarmi per dare il massimo. Ma soprattutto ho trovato una seconda casa.” - B. J.*

*“Esperienza, dedizione, professionalità, e serietà sono solo alcune delle ottime sensazioni che mi sono state trasmesse dal personale e da riki durante il mio percorso in lab, allenarsi in un ambiente sereno, serio e divertente sono i motivi per cui ogni volta torno in lab con il sorriso. Tutto quello che faccio in palestra è in funzione alle carenze che ho a livello fisico e devo dire che rispetto a quando ho cominciato in lab circa 1 anno fa, mi sento molto più sicuro di me. Per esperienza personale posso consigliare il percorso in lab anche per la prevenzione agli infortuni, durante la stagione 2022 ho avuto vari risentimenti muscolari ma allenandomi sempre di più in lab questa stagione non ho mai avuto risentimenti muscolari.*