

Coaching Intensivo – 3 Ore (Livello Avanzato)

Il **Coaching Intensivo di 3 ore** è un servizio dedicato a soggetti **avanzati** che vogliono portare il proprio allenamento a un livello superiore attraverso un lavoro altamente tecnico, mirato e ad alta intensità.

Non si tratta di una semplice sessione di allenamento, ma di un'esperienza di **analisi, ottimizzazione e massima espressione della performance** in sala pesi.

Obiettivo del Coaching Intensivo

- Rendere ogni movimento più efficiente ed efficace
- Eliminare sprechi di energia e migliorare la qualità dell'esecuzione
- Aumentare l'attivazione muscolare e la capacità di esprimere intensità reale

Come si svolge

- 3 ore di lavoro one-to-one in sala pesi
- Analisi approfondita dei movimenti e degli esercizi chiave
- Ottimizzazione di tecnica, setup, traiettorie e tempi di esecuzione
- Gestione avanzata di carichi, volume e intensità
- Lavoro su controllo motorio e connessione mente–muscolo

A chi è rivolto

- Atleti e praticanti con esperienza consolidata in sala pesi
- Soggetti avanzati che già si allenano con carichi medio-alti
- Chi vuole superare un plateau di forza o ipertrofia
- Chi desidera massimizzare performance e intensità in sicurezza

Cosa rende questo coaching diverso

- Approccio altamente tecnico e personalizzato
- Focus totale sulla qualità del movimento
- Lavoro pratico, diretto e orientato al risultato
- Massima intensità con controllo e consapevolezza