

Servizio di Coaching

cosa offro

Programma individualizzato

Il programma è scritto per te, sulla base delle tue esigenze, dei tuoi obiettivi e delle tue caratteristiche fisiche uniche

Scheda settimanale

Ogni settimana ti aggiorno la scheda, così da favorire eventuali progressioni. Se rimane la stessa non ti spaventare: l'aumento dei parametri si vede nel corso dei mesi, non necessariamente tra una settimana e l'altra.

Modifiche

Il programma viene modificato in base alle tue esigenze e ai tuoi feedback.

Analisi, correzione, insegnamento

Analizzo i video e le foto che mi mandi, così da insegnarti gli esercizi per svolgerli nel modo più adatto a te.

Consulenza

Sono reperibile nelle 48h lavorative per rispondere ai tuoi dubbi e per darti consigli su uno stile di vita più sano.

Pacchetti

Offro 3 tipi di servizio: START, ÉLITE e PROFESSIONAL

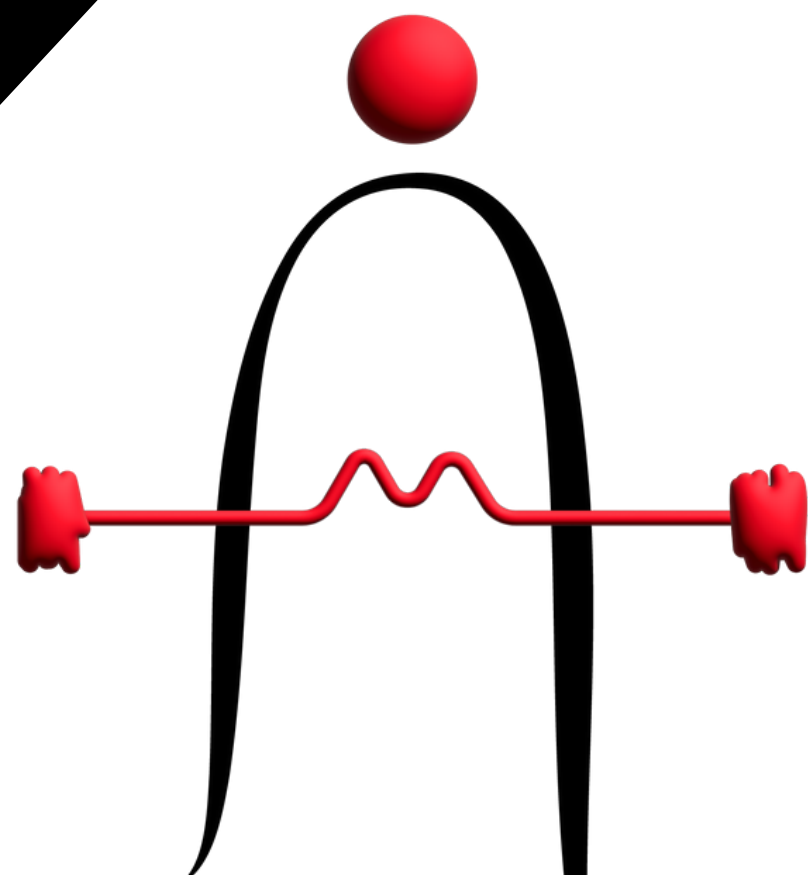
Scienziato del Movimento | Andrea Mattioli

P. IVA 04094470368

Contatti:

327 8757015 - scenziatodelmovimento@gmail.com

www.scenziatodelmovimento.com



ANDREA MATTIOLI
Lo scienziato del movimento

Offerte e pacchetti Coaching in Presenza

Seduta singola individuale: 30-35 euro

Seduta di 45 min (30 euro) o 1 ora (35 euro) con insegnamento delle tecniche one-to-one, monitoraggio in tempo reale dell'affaticamento e della potenza, stima dello stato di prontezza a inizio seduta, test massimali approfonditi

Small Class (2-3 persone): 20 euro

Seduta di 1 ora con insegnamento delle tecniche, stima dello stato di prontezza a inizio seduta, test massimali rapidi

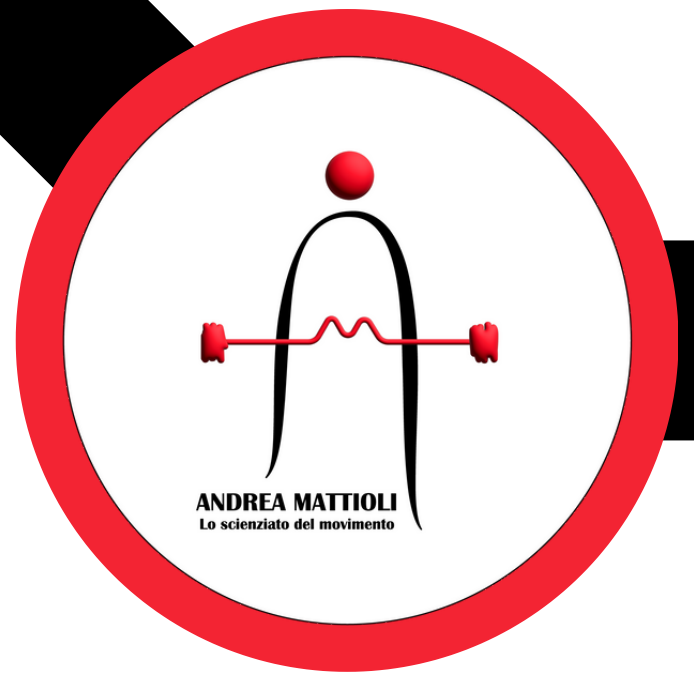
Class (4+ persone): 12 euro

Seduta di 1 ora con supervisione delle tecniche, progressione nel programma di allenamento

Programmazione settimanale di sedute autonome aggiuntive sulla base della seduta in presenza

- 1 seduta: + 3 euro
- 2 sedute: + 5 euro
- 3 sedute: + 7 euro

Servizio di Coaching Online START



VUOI MIGLIORARE LA TUA PERFORMANCE? ECCO IL POSTO PERFETTO PER TE!

Coaching START prevede:

1) INCONTRO INIZIALE

L'incontro avviene online tramite videocall. Il primo incontro è di 30 min e poi di 20 min nei successivi 2 incontri se scegli il pacchetto trimestrale.

Se non hai esperienza nell'allenamento con sovraccarichi ti aiuterò nei primi passi.

Se ti alleni già da tempo valuteremo insieme il tuo percorso pregresso (allenamenti, abitudini, metodi utilizzati...).

Ti aiuterò a creare il percorso migliore per raggiungere i tuoi obiettivi. A tua disposizione ci sarà tutta la mia esperienza sul campo (come atleta e coach di basket, nonché preparatore e chinesiologo praticante AMA) e in ambito accademico (Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Coach FIP, formazione continua) per accompagnarti e sostenerti verso il tuo traguardo.

2. PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALIZZATA DELL'ALLENAMENTO

A seguito dell'incontro creerò su misura per te il tuo programma di allenamento, e te lo invierò entro 5 giorni lavorativi.

3. FEEDBACK

Il punto di forza del coaching è di essere sempre monitorati e supportati, anche a distanza. In ogni passo del tuo percorso puoi inviarmi su Whatsapp, Telegram o via e-mail i tuoi allenamenti, le tue esecuzioni e le tue necessità. Festivi esclusi io ti risponderò e i tuoi feedback mi permetteranno di valutare il processo allenante e soprattutto definire i successivi step della programmazione. Ti offrirò inoltre il mio sostegno motivazionale oltre alla spiegazione delle strategie che inserisco nei tuoi allenamenti e i loro effetti fisiologici.

Sarà utile monitorare nel tempo lo sforzo percepito durante l'allenamento, ed eventualmente la frequenza cardiaca.

Il feedback sarà 1 a settimana.

Scenziato del Movimento | Andrea Mattioli

P. IVA 04094470368

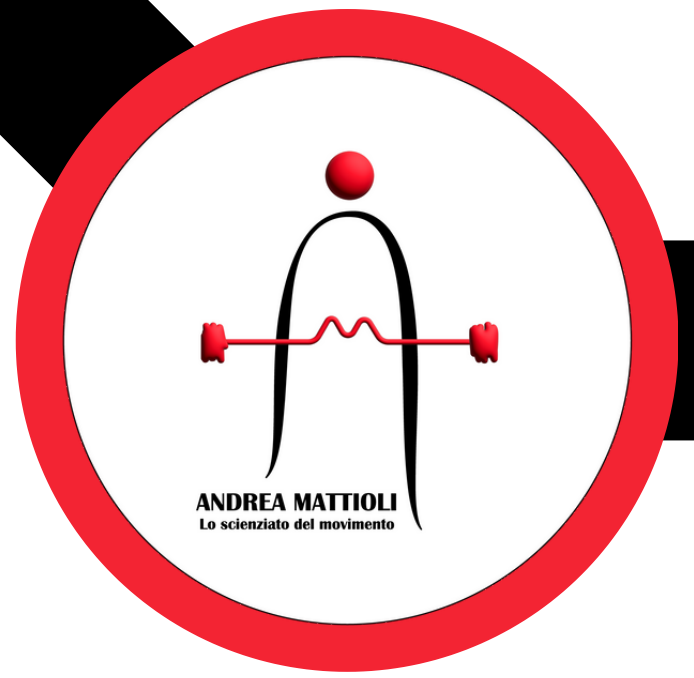
Contatti:

327 8757015 - scenziatodelmovimento@gmail.com

www.scenziatodelmovimento.com



Servizio di Coaching Online START



La programmazione individualizzata dell'allenamento è la scelta migliore per raggiungere i tuoi obiettivi

COACHING START

LISTINO PREZZI

SERVIZIO DI COACHING START

Marca da bollo

Coaching **START** mensile è costituito da:

- 1 incontro di 30 min (online tramite videocall)
- 1 programmazione personalizzata dell'allenamento di 4 settimane
- 4 settimane di feedback settimanali (1 volta a settimana) su whatsapp, telegram o via e-mail

EURO 70

Coaching **START** trimestrale è costituito da:

- 3 incontri (il primo di 30 min, i successivi di 20 min online tramite videocall)
- 3 programmazioni personalizzate dell'allenamento di 4 settimane
- 12 settimane di feedback settimanali (4 feedback al mese) su whatsapp, telegram o via e-mail

EURO 180

EURO 60/mese
risparmi 30 euro

Il coaching può essere iniziato entro e non oltre 120 giorni dalla data di acquisto.

Il coaching inizia il giorno in cui ricevi la prima programmazione personalizzata.

Gli incontri avvengono a distanza tramite videocall on-line.

Eventuali acquisti o rinnovi successivi faranno riferimento al listino generale in vigore in quel momento.

Per intraprendere il coaching puoi mandare un bonifico o pagare su PayPal.

IBAN: IT82FO538767062000002226003

CAUSALE: COACHING START + NOME + COGNOME

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA ad scenziatodelmovimento@gmail.com oppure telefonicamente al 327 8757015.

Fisseremo il nostro incontro alla prima data disponibile per entrambe le parti.

Scenziato del Movimento | Andrea Mattioli

P. IVA 04094470368

Contatti:

327 8757015 - scenziatodelmovimento@gmail.com

www.scenziatodelmovimento.com



Servizio di Coaching Online ÉLITE



VUOI MIGLIORARE LA TUA PERFORMANCE? ECCO IL POSTO PERFETTO PER TE!

Coaching ÉLITE prevede:

1) INCONTRO INIZIALE

L'incontro avviene online tramite videocall. Il primo incontro è di 30 min e poi di 20 min nei successivi 2 incontri se scegli il pacchetto trimestrale.

Se non hai esperienza nell'allenamento con sovraccarichi ti aiuterò nei primi passi.

Se ti alleni già da tempo valuteremo insieme il tuo percorso pregresso (allenamenti, abitudini, metodi utilizzati...).

Ti aiuterò a creare il percorso migliore per raggiungere i tuoi obiettivi. A tua disposizione ci sarà tutta la mia esperienza sul campo (come atleta e coach di basket, nonché preparatore e chinesologo praticante AMA) e in ambito accademico (Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Coach FIP, formazione continua) per accompagnarti e sostenerti verso il tuo traguardo.

2. PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALIZZATA DELL'ALLENAMENTO

A seguito dell'incontro creerò su misura per te il tuo programma di allenamento, e te lo invierò entro 5 giorni lavorativi.

3. FEEDBACK

Il punto di forza del coaching è di essere sempre monitorati e supportati, anche a distanza. In ogni passo del tuo percorso puoi inviarmi su Whatsapp, Telegram o via e-mail i tuoi allenamenti, le tue esecuzioni e le tue necessità. Festivi esclusi io ti risponderò e i tuoi feedback mi permetteranno di valutare il processo allenante e soprattutto definire i successivi step della programmazione. Ti offrirò inoltre il mio sostegno motivazionale oltre alla spiegazione delle strategie che inserisco nei tuoi allenamenti e i loro effetti fisiologici.

Sarà utile monitorare nel tempo lo sforzo percepito durante l'allenamento, ed eventualmente la frequenza cardiaca.

I feedback saranno 3 a settimana.

4. TEST

Il tuo stato di forma si evolve con l'avanzare del programma. I test sono qui per dirtelo in maniera chiara e univoca. Userò la tecnologia più avanzata e validata dalla letteratura scientifica per monitorare il tuo stato di prontezza all'allenamento, misurare la tua elevazione, stimare la velocità con cui muovi i carichi. Ti chiederò soltanto di inviarmi i video e li analizzerò io per te. I dati ottenuti non solo ti daranno traccia dei tuoi progressi, ma saranno la ciliegina sulla torta per ottimizzare la programmazione dei tuoi allenamenti.

Il test sarà all'inizio di ogni settimana.

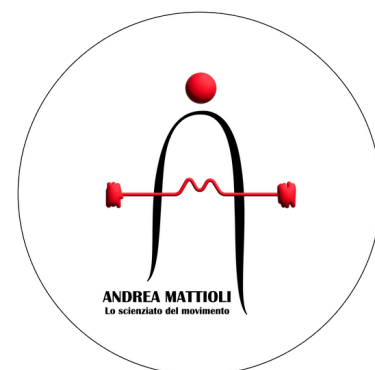
Scenziato del Movimento | Andrea Mattioli

P. IVA 04094470368

Contatti:

327 8757015 - scenziatodelmovimento@gmail.com

www.scenziatodelmovimento.com



Servizio di Coaching Online ÉLITE



La programmazione individualizzata dell'allenamento è la scelta migliore per raggiungere i tuoi obiettivi

COACHING ÉLITE

LISTINO PREZZI

SERVIZIO DI COACHING ÉLITE

Marca da bollo

Coaching ÉLITE mensile è costituito da:

- 1 incontro di 30 min (online tramite videocall)
- 1 programmazione personalizzata dell'allenamento di 4 settimane
- 4 settimane di feedback settimanali (3 volte a settimana) su whatsapp, telegram o via e-mail
- Test all'inizio di ogni settimana (4 test al mese)

EURO 90

Coaching ÉLITE trimestrale è costituito da:

- 3 incontri (il primo di 30 min, i successivi di 20 min online tramite videocall)
- 3 programmazioni personalizzate dell'allenamento di 4 settimane
- 12 settimane di feedback settimanali (12 feedback al mese) su whatsapp, telegram o via e-mail
- 12 test totali (1 a settimana)

EURO 225
EURO 75/mese
risparmi 45 euro

Il coaching può essere iniziato entro e non oltre 120 giorni dalla data di acquisto.

Il coaching inizia il giorno in cui ricevi la prima programmazione personalizzata.

Gli incontri avvengono a distanza tramite videocall on-line.

Eventuali acquisti o rinnovi successivi faranno riferimento al listino generale in vigore in quel momento.

Per intraprendere il coaching puoi mandare un bonifico o pagare su PayPal.

IBAN: IT82FO538767062000002226003

CAUSALE: COACHING ÉLITE + NOME + COGNOME

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA ad scenziatodelmovimento@gmail.com oppure telefonicamente al 327 8757015.

Fisseremo il nostro incontro alla prima data disponibile per entrambe le parti.

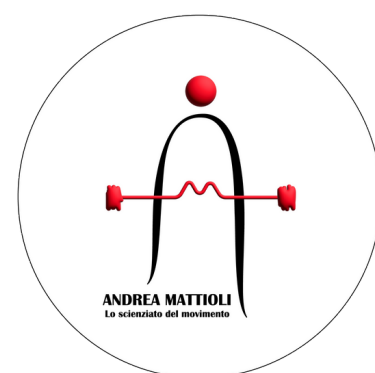
Scenziato del Movimento | Andrea Mattioli

P. IVA 04094470368

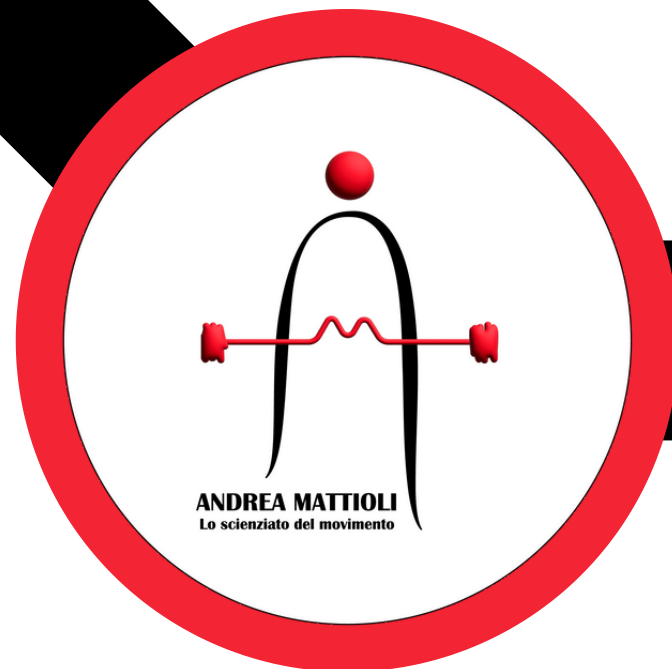
Contatti:

327 8757015 - scenziatodelmovimento@gmail.com

www.scenziatodelmovimento.com



Servizio di Coaching Online PROFESSIONAL



VUOI MIGLIORARE LA TUA PERFORMANCE? ECCO IL POSTO PERFETTO PER TE!

Coaching PROFESSIONAL prevede:

1) INCONTRO INIZIALE

L'incontro avviene online tramite videocall. Il primo incontro è di 45 min e poi di 30 min nei successivi 2 incontri se scegli il pacchetto trimestrale.

Se non hai esperienza nell'allenamento con sovraccarichi ti aiuterò nei primi passi.

Se ti alleni già da tempo valuteremo insieme il tuo percorso pregresso (allenamenti, abitudini, metodi utilizzati...).

Ti aiuterò a creare il percorso migliore per raggiungere i tuoi obiettivi. A tua disposizione ci sarà tutta la mia esperienza sul campo (come atleta e coach di basket, nonché preparatore e chinesiologo praticante AMA) e in ambito accademico (Laurea Magistrale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Coach FIP, formazione continua) per accompagnarti e sostenerti verso il tuo traguardo.

2. PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALIZZATA DELL'ALLENAMENTO

A seguito dell'incontro creerò su misura per te il tuo programma di allenamento, entro 5 giorni lavorativi.

3. FEEDBACK

Il punto di forza del coaching è di essere sempre monitorati e supportati, anche a distanza. In ogni passo del tuo percorso puoi inviarmi su Whatsapp, Telegram o via e-mail i tuoi allenamenti, le tue esecuzioni e le tue necessità. Festivi esclusi io ti risponderò e i tuoi feedback mi permetteranno di valutare il processo allenante e soprattutto definire i successivi step della programmazione. Ti offrirò inoltre il mio sostegno motivazionale oltre alla spiegazione delle strategie che inserisco nei tuoi allenamenti e i loro effetti fisiologici. Sarà utile monitorare nel tempo lo sforzo percepito durante l'allenamento, ed eventualmente la frequenza cardiaca.

I feedback saranno 5 a settimana.

4. TEST

Il tuo stato di forma si evolve con l'avanzare del programma. I test sono qui per dirtelo in maniera chiara e univoca. Userò la tecnologia più avanzata e validata dalla letteratura scientifica per monitorare il tuo stato di prontezza all'allenamento, misurare la tua elevazione, stimare la velocità con cui muovi i carichi. Ti chiederò soltanto di inviarmi i video e li analizzerò io per te. I dati ottenuti non solo ti daranno traccia dei tuoi progressi, ma saranno la ciliegina sulla torta per ottimizzare la programmazione dei tuoi allenamenti.

I test saranno 2 a settimana.

5. ANALISI BIOMECCANICA

Se i test sono la ciliegina sulla torta per ottimizzare la programmazione, ecco che solo la biomeccanica ti porterà al pieno miglioramento della performance in termini di efficienza ed efficacia. Ti aiuterò a diventare sia efficiente che efficace sul campo da gioco. In questo modo non sarai solo più forte ma la tua forza sarà utilizzata in maniera più funzionale ai tuoi obiettivi: ti aiuterò ad incanalarla in maniera sempre più specifica. In questo modo i vettori di forza e di spostamento saranno più specifici per il gesto d'interesse.

L'analisi biomeccanica sarà ogni due settimane.

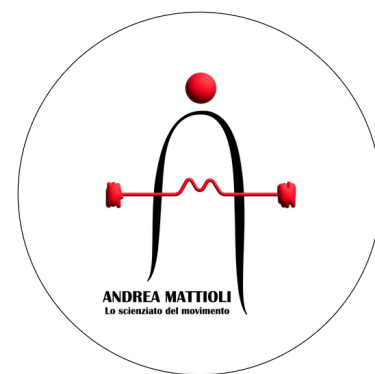
Scenziato del Movimento | Andrea Mattioli

P. IVA 04094470368

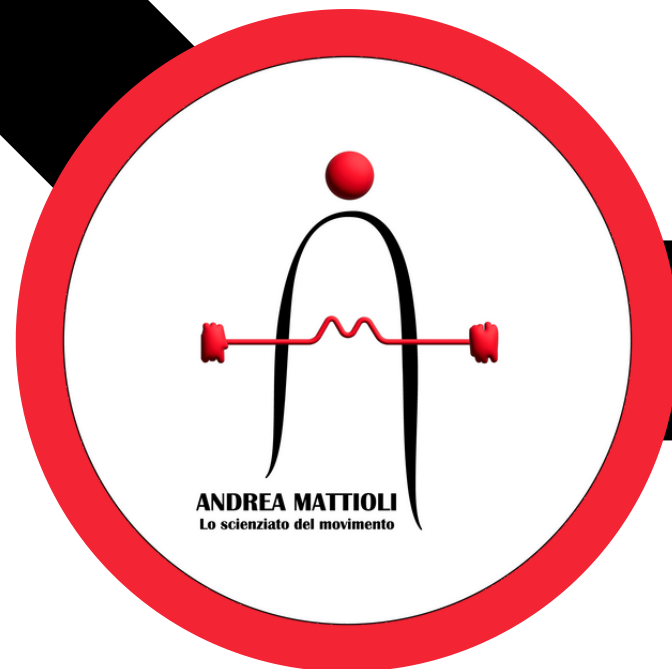
Contatti:

327 8757015 - scenziatodelmovimento@gmail.com

www.scenziatodelmovimento.com



Servizio di Coaching Online PROFESSIONAL



La programmazione individualizzata dell'allenamento è la scelta migliore per raggiungere i tuoi obiettivi

COACHING PROFESSIONAL

LISTINO PREZZI

SERVIZIO DI COACHING PROFESSIONAL

Marca da bollo

Coaching ÉLITE mensile è costituito da:

- 1 incontro di 45 min (online tramite videocall)
- 1 programmazione personalizzata dell'allenamento di 4 settimane
- 4 settimane di feedback settimanali (5 volte a settimana) su whatsapp, telegram o via e-mail
- 2 test a settimana (8 test al mese)
- Analisi biomeccanica del gesto sportivo ogni due settimane (2 al mese)

EURO 120

Coaching ÉLITE trimestrale è costituito da:

- 3 incontri (il primo di 45 min, i successivi di 30 min online tramite videocall)
- 3 programmazioni personalizzate dell'allenamento di 4 settimane
- 12 settimane di feedback settimanali (20 feedback al mese) su whatsapp, telegram o via e-mail
- 24 test totali (2 a settimana)
- 6 analisi biomeccaniche del gesto sportivo (2 al mese)

EURO 300
EURO 100/mese
risparmi 60 euro

Il coaching può essere iniziato entro e non oltre 120 giorni dalla data di acquisto.

Il coaching inizia il giorno in cui ricevi la prima programmazione personalizzata.

Gli incontri avvengono a distanza tramite videocall on-line.

Eventuali acquisti o rinnovi successivi faranno riferimento al listino generale in vigore in quel momento.

Per intraprendere il coaching puoi mandare un bonifico o pagare su PayPal.

IBAN: IT82FO538767062000002226003

CAUSALE: COACHING PROFESSIONAL + NOME + COGNOME

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA ad scenziatodelmovimento@gmail.com oppure telefonicamente al 327 8757015.

Fisseremo il nostro incontro alla prima data disponibile per entrambe le parti.

Scenziato del Movimento | Andrea Mattioli

P. IVA 04094470368

Contatti:

327 8757015 - scenziatodelmovimento@gmail.com

www.scenziatodelmovimento.com

