
Guida di cosa propongo nel mio percorso

1 BENVENUTO / A 🙌

Mi chiamo Jonathan, nato nel febbraio 1985.

Il mio percorso formativo include studi in elettronica (SAMT) e architettura (SPAI). Parallelamente, ho approfondito in modo autodidatta il mondo dell'allenamento in palestra, pratica che porto avanti da oltre 10 anni in prima persona.

A completamento della mia formazione, ho conseguito l'attestato europeo presso inVictus Academy, con un percorso di oltre un anno (settembre 2025 – novembre 2026).



Sono un Personal Trainer specializzato nell'allenamento della forza, nell'aumento della massa muscolare e nella ricomposizione corporea.

Lavoro sia online sia in presenza nella mia home gym, seguendo prevalentemente persone tra i 20 e i 40 anni che desiderano migliorare il proprio fisico in modo strutturato, sostenibile e basato su metodo, anche con poco tempo a disposizione.

Il mio programma NON è adatto a chi cerca soluzioni casuali o non è disposto a impegnarsi con continuità.

È pensato esclusivamente per chi è disposto a rispettare schede, tempistiche e metodo di allenamento.

Il mio obiettivo non è solo farti allenare, ma insegnarti come allenarti, rendendoti consapevole del processo che porta ai risultati.

Ogni percorso è personalizzato, senza programmi copia-incolla, e tiene conto di:

- livello di partenza
- obiettivi
- tempo disponibile
- ambiente di allenamento (palestra o home gym)

Se sei pronto/a a lavorare su te stesso/a in modo serio e strutturato, sei nel posto giusto.

2 LA MIA FILOSOFIA DI LAVORO E APPROCCIO ALL'ALLENAMENTO

L'allenamento in palestra è fondamentale, ma da solo non è sufficiente per ottenere risultati duraturi.

Per questo motivo consiglio sempre di integrare:

- Uno stile alimentare corretto, per ottimizzare i risultati ed evitare l'effetto yo-yo
- Un adeguato ritmo sonno-veglia, dormendo 7-8 ore e cercando di andare a letto a orari regolari
- Attività a bassa intensità, come camminate (meglio se all'aperto), per aumentare il dispendio energetico e migliorare la ricomposizione corporea

La costanza è più importante della perfezione.

All'inizio del percorso è fondamentale ripetere correttamente i gesti e creare abitudine; la perfezione arriva con il tempo.

Il mio metodo parte dalla forza:

più diventi forte nei movimenti fondamentali, più il tuo corpo cambia forma.

Principi chiave:

- Forza = base dell'ipertrofia
- Tecnica prima del carico
- Progressione pianificata, non allenamenti casuali o estremi

Sconsiglio diete drastiche e allenamenti eccessivamente massacranti: possono dare risultati rapidi, ma spesso compromettono il benessere e portano all'abbandono nel medio termine.

Non seguo mode né allenamenti "estremi".

Credo nella progressione intelligente, nella costanza e nel rispetto dell'individualità della persona.

3 COME FUNZIONA IL PERCORSO (STEP BY STEP)

1. Colloquio iniziale 1:1 o call conoscitiva
2. Questionario iniziale dettagliato
 - Obiettivi
 - Esperienza
 - Infortuni
 - Stile di vita
3. Valutazione iniziale 1:1
 - mobilità e rigidità articolari
 - capacità motorie negli esercizi fondamentali
 - livello di forza
 - postura
4. Creazione del programma personalizzato
 - focus sui multiarticolari
 - lavoro accessorio mirato
 - progressioni pianificate
5. Check completo all'inizio del mesociclo d'allenamento (4-6 settimane)
6. Feedback continuo, aggiornamenti carichi, volumi e progressioni
7. Check completo alla fine del mesociclo d'allenamento (4-6 settimane)
8. Valutazione e pianificazione del nuovo mesociclo

4 COSA INCLUDE IL PERCORSO (E COSA NO)

✓ Incluso:

- Programma di allenamento personalizzato (palestra o home gym)
- Focus su forza e ipertrofia
- Video dimostrativi delle esecuzioni
- Supporto Telegram (in orari definiti): messaggi, chiamate, videochiamate
- Check periodici dei progressi
- Adattamento in base ai feedback
- Percorso orientato al medio-lungo termine

✗ Non incluso:

- Risposte H24
- Diete cliniche o piani nutrizionali
- Consigli medici o terapeutici
- Allenamenti standard uguali per tutti
- Motivazione “magica” se non si segue il percorso 😊

5 COSA MI ASPETTO DAL CLIENTE

Questo percorso funziona se:

- Ti alleni con costanza e impegno
- Segui le progressioni proposte
- Fornisci feedback regolari degli allenamenti
- Comunichi tempestivamente dolori, difficoltà o stanchezza
- Sei onesto su allenamento e alimentazione

Io ti guido, ma il lavoro lo facciamo insieme.

6 COME PUOI COMUNICARE CON ME

- telegram
- e-mail
- app dedicata
- instagram (account professionale)
- facebook (pagina professionale)
- sito web ufficiale

Orari di reperibilità: tutti i giorni dalle 07:00 alle 21:00 (imprevisti esclusi)

Tempi di risposta: generalmente entro 30-45 minuti, compatibilmente con le sessioni di allenamento (imprevisti esclusi)

In caso di dolori, infortuni o dubbi importanti, scrivi immediatamente.

7 COME MISURO I PROGRESSI

- Foto comparative
- Misure corporee
- Carichi e performance
- Qualità del movimento
- Sensazioni, energia e recupero
- Costanza nel percorso

La bilancia viene utilizzata solo come dato di riferimento: non è il parametro principale. Il miglioramento si valuta su più fattori, non solo sul peso corporeo.

Il progresso non è solo estetico, ma anche funzionale e mentale.

Forza e massa non si costruiscono in poche settimane, ma con metodo.

Se segui il percorso, i risultati arrivano.

Benvenuto/a: iniziamo a lavorare.