

---

## Guida di cosa propongo nel mio percorso

---

### **1** **BENVENUTO / A** 🙌

Mi chiamo Jonathan e sono nato nel febbraio 1985.

Il mio percorso formativo include studi in elettronica (SAMT) e architettura (SPAI). In seguito, ho approfondito in modo autodidatta il mondo dell'allenamento in palestra, pratica che porto avanti da oltre 10 anni in prima persona, ovvero dal 2014. A completamento della mia formazione, ho conseguito l'attestato europeo presso la inVictus Academy, con un percorso di oltre un anno (settembre 2024 – novembre 2025).



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 persone che desiderano migliorare il proprio fisico in modo strutturato, sostenibile e basato su un 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 metodi 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 (forza, composizione corporea e problemi corporei)
- 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 breve periodo.

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. Call conoscitiva e se possibile un colloquio iniziale 1:1
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
6. Feedback continuo, fastidi, aggiornamenti carichi, volumi e progressioni
7. Check completo alla fine del mesociclo d'allenamento
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 (account professionale)
- sito web ufficiale

Orari di reperibilità: tutti i giorni dalle 07:00 alle 22:00 (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.**