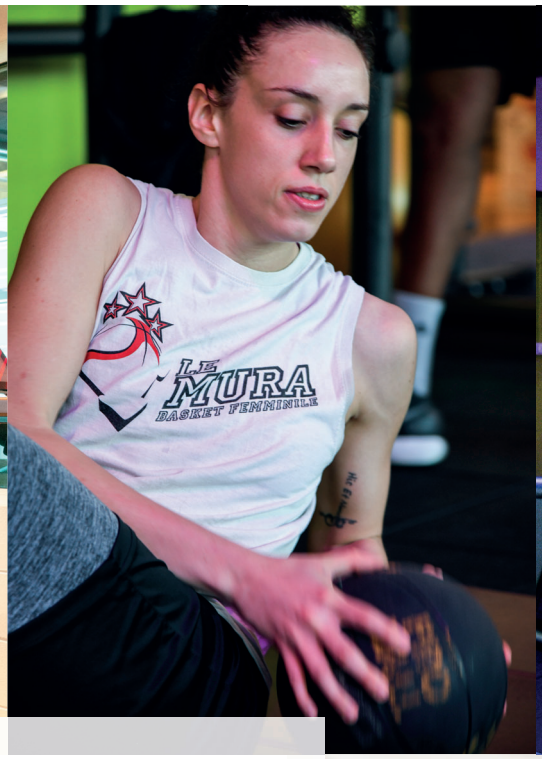
EGOPERFORMANCE PROJECT
Lucca - Tuscany - Italy



Spesso durante la stagione sportiva, è molto difficile dedicare il giusto tempo a lavori individuali di miglioramento delle performance fisico/atletiche a causa dei delicati e complessi impegni agonistici di squadra o individuali (allenamenti e gare); la soluzione migliore è organizzarsi per farlo nella cosiddetta fase "Off-Seson".

GOAL

EGO Performance Project
nasce proprio per permettere all'atleta di continuare a migliorare i propri punti di forza atletici e, contemporaneamente, individuare e lavorare sulle proprie carenze e/o disequilibri a livello fisico, alla ricerca di un miglioramento a 360° della performance in vista della nuova stagione competitiva.

TARGET

EGO Performance Project è rivolto quindi:

- agli atleti alla ricerca del miglioramento delle proprie capacità in vista della nuova stagione sportiva (Programma Off-Season);
- agli atleti che abbiano desiderio e motivazione di lavorare in maniera specifica su carenze e punti di forza;
- agli atleti reduci da infortuni che cerchino un percorso strutturato di ritorno all'attività sportiva e alla competizione e di ri-atletizzazione, personalizzato sulle necessità individuali e sport/specifiche;
- ai giovani atleti alla ricerca di un Programma Giovani che consenta loro di crescere in maniera completa ma anche equilibrata, in base alle necessità dettate dall'età e dalle richieste atletiche specifiche dello sport praticato

5 PUNTI PER INIZIARE

La proposta Off-Season di EGO Performance Project comprende:

- Un colloquio conoscitivo iniziale, in cui verranno condivise informazioni fondamentali per creare un lavoro che parta dalle esperienze pregresse dell'atleta e si evolva in base alle necessità e agli obiettivi da raggiungere;
- Un'attenta valutazione funzionale, per analizzare i pattern di movimento ed individuare eventuali asimmetrie o compensi posturali su cui lavorare;
- Test fisici, con cui verranno analizzate le capacità prestative dell'atleta ed individuati i punti di forza e le carenze;
- La creazione di un programma individualizzato, basato sui test eseguiti e sulle informazioni condivise, che vada a centrare gli obiettivi individuati per il miglioramento della performance fisica dell'atleta;
- Re-Test, sessione in cui verranno verificati i progressi fatti dopo alcune sedute di allenamento, così da integrare lavori ancora più specifici in base alla risposta dell'atleta stesso.

EGOPERFORMANCE PROJECT
Lucca - Tuscany - Italy

DOVE

EGO Performance Project
si svolge nel nostro Ego Wellness Resort (Sant'Alessio Lucca) una struttura all'avanguardia, immersa in una ampia area verde della campagna lucchese, dotata delle migliori attrezzature e di ogni servizio accessorio necessario, un ambiente accogliente e impeccabile dal punto di vista igienico-sanitario, in grado quindi di soddisfare tutte le necessità di un atleta, grazie a Trainer qualificati e aggiornati sulle più moderne metodologie di sviluppo della performance.

CON CHI

Ego Performance Project è coordinato e supervisionato da **Ettore Iacopetti**:

- Preparatore Atletico Settore Giovanile, Empoli F.C.;
- Preparatore Atletico Prima Squadra del Basket Femminile Le Mura Lucca;
- Laurea Triennale in Scienze Motorie, Università di Pisa;
- Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport, Università di Firenze;
- Master Universitario di I Livello in Teoria e Tecnica della Preparazione Atletica nel Calcio, Università di Pisa e di Verona;
- Preparatore Atletico di Settore Giovanile, FIGC;
- Certified Functional Strength Coach, MBSC; Functional Movement Screen, FMS;
- Certified Sprint and Agility Coach, NSPA, Performance Specialist, EXOS;

EGOPERFORMANCE PROJECT
Lucca - Tuscany - Italy

PER INFO

Per approfondire
EGO Performance Project
contattaci

Ego Wellness Resort
331 7561 374
0583 342570
info@egowellness.it

Ettore Iacopetti
388 8330 422
ettore.iacopetti@gmail.com

- **MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE**
- **RI-ATLETIZZAZIONE**
- **PROGRAMMA GIOVANI TALENTI**