

OFF—SEASON



VOLLEY PERFORMANCE LAB



DA MAGGIO AD AGOSTO, TUTTI I GIORNI DALLE 09.00 ALLE 22.00

**ALLENATI QUANDO GLI ALTRI SI FERMANO.
INIZIA LA PROSSIMA STAGIONE UN PASSO AVANTI.**

VISION

È ORA DI CAMBIARE APPROCCIO

Troppi atleti si fermano in estate.
Troppi arrivano alla preparazione in ritardo.
Troppi recuperano in modo incompleto dagli infortuni.

QUI CREIAMO:

- ✓ Atleti più forti
- ✓ Atleti più esplosivi
- ✓ Atleti più resistenti
- ✓ Atleti più consapevoli del proprio corpo



**LA DIFFERENZA TRA UN BUON GIOCATORE E UN
GIOCATORE DOMINANTE SI COSTRUISCE NEI MESI
IN CUI GLI ALTRI SI FERMANO.**





IL PROGRAMMA

VOLLEY PERFORMANCE LAB È IL PROGRAMMA OFF SEASON DEDICATO AD ATLETI E ATLETE DI PALLAVOLO (INDOOR E BEACH) DAI 16 ANNI IN SU.



UN PERCORSO STRUTTURATO PER:

- ✓ Migliorare la performance atletica
- ✓ Prevenire gli infortuni
- ✓ Recuperare in modo corretto da problematiche fisiche
- ✓ Arrivare pronti all'inizio della preparazione di squadra

 Periodo: metà maggio – metà agosto

 Sede: Coach Player Lab – Via Legnago, 14 - Padova
(Zona Paltana, comoda all'uscita tangenziale)

CHI SIAMO

COACH PLAYER LAB

Coach Player Lab è uno spazio moderno dedicato alla performance sportiva e al recupero.

ALL'INTERNO DEL CENTRO TROVERETE:

- ✓ Area forza e potenziamento
- ✓ Spazio lavoro funzionale e pliometrico
- ✓ Area riatletizzazione
- ✓ Supporto professionisti (fisioterapia, osteopatia, mental coaching, nutrizionista)
- ✓ Percorsi personalizzati

**UN AMBIENTE CREATO
PER CHI VUOLE ALLENARSI SERIAMENTE.**



CHI SIAMO

GIORGIO POLIN

PREPARATORE ATLETICO

Già preparatore fisico di squadre di pallavolo di alto livello senior e giovanile, come AltaFratte, Aduna Padova Women, Volksbank Vicenza Volley, Eagles Patavium, US Torri, Synergy Volley Venezie, MedoVolley, TMB Monselice Volley, nonchè preparatore fisico federale FIPAV



APPROCCIO

- ✓ Metodo scientifico
- ✓ Programmazione personalizzata
- ✓ Attenzione ai dettagli
- ✓ Lavoro specifico per ruolo

TARGET

- Atleti/e senior
- Settori giovanili
- Percorsi individuali post infortunio
- Beach volley

**NON ALLENAMENTI GENERICI.
ALLENAMENTI SPECIFICI COSTRUITI
PER LA PALLAVOLO.**



A CHI È RIVOLTO IL PROGRAMMA

- ✓ Atleti di ogni categoria che vogliono un lavoro più personalizzato
- ✓ Atleti che non hanno un preparatore in società o lo hanno solo 1 volta a settimana.
- ✓ Giocatori e giocatrici di Beach Volley che vogliono migliorare forza, esplosività e stabilità.
- ✓ Atleti in fase di recupero che necessitano di un percorso strutturato e controllato.

SE VUOI MIGLIORARE DAVVERO, QUESTO È IL TUO SPAZIO.





11

Middle Blocker
Ilaria Fanelli
Nuvoli Altafratte Padova



11

Middle Blocker
Giuditta Romano
Clai Imola Volley



5

Middle Blocker
Sara Angelini
Emilbronzo 2000 Montale



11

Opposite
Federica Nonnati
Volley Modena



13

Opposite
Elena Bisio
Itas Trentino



4

Middle Blocker
Camilla Grazia
Tenaglia Abruzzo Volley



14

Setter
Sara Colombano
Sigel Marsala

ATLETE GIÀ ALLENATE



3

Middle Blocker
Beatrice Bacchilega
Clai Imola Volley



1

Setter
Natasha Spinello
Assitec Volleyball Sant'Elia



15

Spiker
Sveva Tonello
Imd Concorezzo





15

Middle Blocker
Martina Pegoraro
Anthea Vicenza



5

Middle Blocker
Letizia Anello
Volley Hermaea Olbia



14

Spiker
Martina Ghezzi
Orocash Picco Lecco



2

Setter
Anna Green
Pallavolo C.B.L. Costa Volpino



14

Opposite
Lidia Digonzelli
Anthea Vicenza Volley



4

Spiker
Chiara Costagli
èpiù Casalmaggiore



13

Libero
Silvia Formaggio
Anthea Vicenza Volley





METODOLOGIA DEL PROGRAMMA



**NESSUN PROGRAMMA È STANDARD.
OGNI PERCORSO NASCE DAL TUO PUNTO DI PARTENZA.**



Ogni atleta parte da TEST DI VALUTAZIONE:

- ✓ Test di forza
- ✓ Test di mobilità
- ✓ Analisi eventuali problematiche fisiche
- ✓ Raccolta storico infortuni
- ✓ Definizione obiettivi



ALLENAMENTO SPECIFICO



MODALITÀ

- ✓ 1 to 1
- ✓ Mini gruppi (2-4 atleti)
- ✓ Programmi personalizzati

FOCUS

- ✓ Forza arti inferiori
- ✓ Esplosività e salto
- ✓ Stabilità spalla
- ✓ Core e controllo del movimento
- ✓ Rapidità e cambi di direzione

OFF SEASON =
STESSO LIVELLO DI LAVORO DELLA STAGIONE,
MA PERSONALIZZATO E DI QUALITÀ.



RECUPERO RIABILITAZIONE PREVENZIONE



LAVORI SPECIFICI DEDICATI A:

- ✓ Spalla del palleggiatore e schiacciatore
- ✓ Ginocchio del saltatore
- ✓ Caviglie
- ✓ Schiena

PERCORSI SPECIFICI PER:

- ✓ Riatletizzazione post infortunio
- ✓ Prevenzione personalizzata
- ✓ Rinforzo strutturale

**NON PER TORNARE SOLO A GIOCARE.
MA PER TORNARE PIU FORTE DI PRIMA.**





PERCORSI E PACCHETTI

**SCEGLI IL PERCORSO PIÙ ADATTO
ALLE TUE ESIGENZE E AI TUOI OBIETTIVI.**



PERFORMANCE

Miglioramento forza, salto, esplosività, resistenza specifica.
Per chi vuole alzare il livello.

REHAB

Riatletizzazione e recupero infortuni.
Per chi vuole tornare in campo al 100%.

PREVENTION

Programmi specifici di prevenzione infortuni.
Per chi vuole costruire continuità.

**SCEGLI IL PERCORSO PIÙ ADATTO
ALLE TUE ESIGENZE E AI TUOI OBIETTIVI.**



PARTNERSHIP

COLLABORIAMO CON SOCIETÀ
SPORTIVE E ALLENATORI

OFFRIAMO:

- ✓ Percorsi estivi per intere squadre
- ✓ Programmi dedicati per atleti segnalati
- ✓ Report periodici di lavoro
- ✓ Incontri informativi per staff tecnici

**SE LA TUA SOCIETÀ NON HA UN PREPARATORE
STRUTTURATO, AFFIDATI A NOI.**

**COSTRUIAMO INSIEME UN PERCORSO SERIO E
DI QUALITÀ PER I TUOI ATLETI.**



CONTATTI

INIZIA ORA IL TUO PERCORSO.



SCRIVICI PER:

- ✓ Prenotare una valutazione
- ✓ Ricevere informazioni
- ✓ Prenotare un incontro conoscitivo

Giorgio Polin – 340 9248803

Coach Player Lab A.S.D. – 3470492150

coachplayerlab@gmail.com

**POSTI LIMITATI PER GARANTIRE QUALITÀ
E ATTENZIONE AI MASSIMI LIVELLI.**



OFF—SEASON



VOLLEY PERFORMANCE LAB



LA STAGIONE SI DECIDE QUANDO NESSUNO TI GUARDA.
ALLENATI ORA. ARRIVA PRONTO. FAI LA DIFFERENZA.