

OFF SEASON

VOLLEY PERFORMANCE LAB

PREPARAZIONE ATLETICA ESTIVA

- **ONE TO ONE CON PREPARATORE ATLETICO**
- **MINI GRUPPI**
- **DA SOLI CON PROGRAMMA E CHECK UP**

**LAVORO SPECIFICO CON PROFESSIONISTI DEL SETTORE
IN UN CENTRO DEDICATO.**



SEDE: COACH PLAYER LAB – VIA LEGNAGO, 14 - PADOVA
(ZONA PALTANA, COMODA ALL'USCITA TANGENZIALE)



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.

LAVORO SPECIFICO PER:

- MIGLIORARE LA PERFORMANCE ATLETICA
- PREVENIRE GLI INFORTUNI
- RECUPERARE IN MODO CORRETTO DA PROBLEMATICHE FISICHE
- ARRIVARE PRONTI ALL'INIZIO DELLA PREPARAZIONE DI SQUADRA

PERIODO: MAGGIO – AGOSTO

GIORGIO POLIN 3409248803

ALESSANDRO MASO 3470492150

coachplayerlab@gmail.com

INFO E PRENOTAZIONI

**INQUADRA
IL QR CODE**



SEDE: COACH PLAYER LAB – VIA LEGNAGO, 14 - PADOVA
(ZONA PALTANA, COMODA ALL'USCITA TANGENZIALE)

