

## Supervising Service Product (SSP)

Tra i servizi da me offerti vi è quello di supervisione: il **Supervising Service Product (SSP)**

Che cos'è l'**SSP (Supervising Service Product)**?

Non trattasi esclusivamente di consulenza online - in quanto pur essendo prevista anche la consulenza online è altresì previsto anche un contatto personale necessario all'espletamento dello “**start up**” relativo al colloquio personale ed alle rilevazioni della composizione corporea – tanto meno di personal training poiché non è previsto nella natura di tale servizio lo svolgimento sistematico di allenamenti sotto la supervisione del sottoscritto.

E' appunto una supervisione.

A chi è rivolto l'**SSP (Supervising Service Product)**?

A tutti coloro che abbiano un ricco bagaglio di schemi motori corretti applicati all'allenamento pesi ma che ancora non siano riusciti a trovare soluzione ai propri obiettivi per la mancanza di una valida strutturazione programmatica.

E' rivolto a tutti coloro che non necessitino di un personal trainer (per i motivi poc'anzi descritti) ma di una valida programmazione per potersi allenare in modo del tutto indipendente.

L'**SSP (Supervising Service Product)** consiste in:

- Analisi differenziale qualitativa e quantitativa della composizione corporea con bioimpedenza a doppia frequenza.
- Analisi della distribuzione regionale del tessuto adiposo con plicometria.
- Consigli d'educazione alimentare per l'attività fisica e/o sportiva.
- Programmazione dell'allenamento coi pesi e non.
- Programma di supplementazione naturale.
- Consulenza giornaliera, via email, dal lunedì al giovedì.
- Link a video relativi alla corretta esecuzione tecnica degli esercizi in palestra.

Ogni 4-5 settimane si rieseguono le analisi della composizione corporea per monitorare gli esiti della programmazione ed apportare le dovute modifiche.

E' possibile, tuttavia, inserire anche, in via non sistematica, degli allenamenti da eseguire sotto la supervisione del sottoscritto al fine di fugare qualsiasi dubbio tecnico sull'esecuzione ed intensità allenanti richieste. Non si confonde con il **PSP** in quanto in quest'ultimo gli allenamenti col sottoscritto ne rappresentano la costante del servizio.

Il **Supervising Service Product (SSP)** è l'opzione dedicata a tutti coloro che siano dotati di ottima tecnica esecutiva relativamente agli esercizi facenti parte della programmazione e, quindi, a tutti gli esperti dell'allenamento ma che ancora necessitino di una valida programmazione per ottimizzarne i risultati.