

04/03/2019

---

## PROGRAMMA COMPLETO PFT**rainer**

- **ATTIVARE UN ACCOUNT SU PIATTAFORMA PROFESSIONALE**  
*Controllo del peso misurazioni tramite Plicometro, qualora sia previsto, (è incluso solamente il primo esame)*  
*Calcolo MTB e MT. Calcolo energetico MET, per le attività fisiche*
- **STILE DI VITA SANO, IN FUNZIONE DELLE ATTIVITA' SPORTIVE**  
*Conoscere a quale Biotipo si appartiene per un allenamento personalizzato*
- **STRATEGIE DI ALLENAMENTO ESECUZIONE E CONCETTI BASE**  
*Allenamenti e tecniche: gli strumenti giusti da usare*
- **INTEGRAZIONE SPORTIVA E CORRETTA IDRATAZIONE**  
*Quando servono e perché utilizzare gli integratori alimentari*
- **PROGRAMMA D'ALLENAMENTO PERSONALIZZATO E PERIODIZZATO**  
*Workout in funzione dei propri progressi con formazione e corretta postura*
- **ALLENAMENTI ON LINE: SEGUI LE TUE LEZIONI**  
*Collegamenti video via Skype per tuoi workout personalizzati*
- **ATTIVAZIONE ACCOUNT CON APP. SU SMARTPHONE**  
*Il tuo workout sempre disponibile e a portata di mano anche in pdf*
- **PERSONAL FITNESS TRAINER ONLINE**  
*Info chiarimenti e supporto tecnico su tutti i programmi, Skype | Face Time*
- **1 INCONTRO A SETTIMANA WEB ONLINE**  
*Valutare i progressi insieme e formulare nuove strategie.*
- **NONSOLOTRAINER**  
*Eventi di gruppo – consulenze – professionisti del fitness – nutrizionisti – osteopati – fisioterapici – shiatsu.*
- **BONUS IN OMAGGIO PER LA SOTTOSCRIZIONE DI UNO DEI PACCHETTI**

*Buon Allenamento!*

---

**PFT** workout di Daniele Galantucci

Tel. +39 340 955 31 96  
P. Iva 15104631005

[www.danielegalantucci.com](http://www.danielegalantucci.com)  
[g.daniele71@gmail.com](mailto:g.daniele71@gmail.com)

**PFT**  
WORKOUT **rainer**



---

**Personal Trainer**