



SMART WORKING: A WELLBEING OPPORTUNITY

Lavorare da casa e tenersi in forma
come gli atleti della Nazionale Italiana Rugby

OBIETTIVI



- Ottimizzazione/mantenimento della condizione fisica personale
- Educazione alimentare a breve e medio termine
- Gestione dal punto di vista nutrizionale e motorio dei corretti bioritmi quotidiani
- Personalizzazione della dieta e dell'attività fisica in ottica miglioramento performance mentali e lavorative (*brain nutrition*)

I PUNTI DI FORZA

- Staff nutrizionisti e preparatori atleti Nazionale Italiana Rugby
- I protocolli seguiti dai giocatori della Nazionale Italiana Rugby
- Monitoraggio a distanza
- Massima personalizzazione: piani singoli e collettivi
- Multimedialità

II TEAM

- Dott. Federico Cioni + staff: medico responsabile area nutrizione Zebre Rugby Club
- Dott. Giovanni Biondi + staff: responsabile area preparazione atletica Zebre Rugby Club
- Gli atleti della Nazionale Italiana Rugby





WEEK 1 – DAY 3



	obiettivo	esercizio	ripetizioni	carico	serie
circuito A	corpo libero sanificazione generale	Andatura in affondo alternato	30 passi	PC	4
		Piegamenti mani a terra larghezza spalle	20	PC	
		Ponte laterale	45"+45"	PC	
		Addominali braccia tese in alto	20	PC	

	obiettivo	esercizio	ripetizioni	carico
circuito C	corpo libero sanificazione generale	Ponte frontale gomiti appoggiati	1'	PC
		Camminata talloni ponte posteriore	1'	PC
		Accosciata mono (pistol squat)	10+10	PC
		Crunch - addominali	30	PC

AREA ATLETICA

- 15 minuti di attività mattina e sera
- Programmi personalizzati in base al proprio stile di vita ed eventuale piano allenamenti pregresso
- Esercizi a corpo libero (senza necessità attrezzi)
- Nuove schede ogni settimana
- Tutorial video di spiegazione
- Monitoraggio e correzione a distanza

AREA NUTRIZIONE

PROGRAMMI SINGOLI (1 to 1)

- Studio del caso con questionario e tele-visita
- Elaborazione piano alimentare specifico
- Monitoraggio costante
- Possibile implementazione con piano atletico
- Servizio consulenza Q&A

PIANO COLLETTIVO (min. 10 persone)

- Linee guida per gruppi manager/dipendenti
- Aggiornamento mensile del piano
- Possibile implementazione con piano atletico





Non ci sono alimenti o diete in grado di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione può giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione

Info

avesani@zebrerugbyclub.it