



INDICAZIONI PRATICHE GENERALI

- *MANTENERE SEMPRE ACCESA LA FIAMMA DELL'ENTUSIASMO E DELL'OTTIMISMO IN ATTESA DELLA RIPRESA AGONISTICA*
- *ATTENERSI ALLE INDICAZIONI EMANATE DAL MINISTERO DELLA SALUTE E RISPETTARE LE NORMATIVE PREVISTE DAI DECRETI DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI*
- *CONSERVARE UNO STILE DI VITA SANO ATTRAVERSO UNA DIETA CORRETTA ED EQUILIBRATA IN RAPPORTO ALLA NUOVA SITUAZIONE MOTORIA*
- *CONTROLLARE PERIODICAMENTE IL PESO CORPOREO*
- *CONTINUARE AD AVERE GLI STESSI RITMI CIRCADIANI DI VEGLIA E SONNO A CUI SI E' ABITUATI*
- *SEGUIRE I CONSIGLI DELLA NOSTRA NUTRIZIONISTA O DELLA PROPRIA DI RIFERIMENTO*
- *RESTARE IN CONTATTO GIORNALIERO CON IL PROPRIO TECNICO PER REPORT, CONSIGLI, CONFRONTI E I COMPAGNI D'ALLENAMENTO CON CHAT, VIDEO, SOCIAL*
- *APPROFITTARE DELLO SLITTAMENTO DELL' ATTIVITA' PER RECUPERARE COMPLETAMENTE DA PROBLEMATICHE FISICHE PREGRESSE*
- *MODIFICARE CON IL PROPRIO TECNICO I PIANI D'ALLENAMENTO ADATTANDOLI ALLA SITUAZIONE ATTUALE*

- *ADEGUARSI A LAVORARE SU OBIETTIVI TEMPORALI VARIABILI*
- *INSERIRE ELEMENTI DI IMAGERING VISIONANDO FILMATI TECNICI E DELLE GARE FATTE CONFRONTANDOSI CON IL PROPRIO ALLENATORE*