

# COACHING ONLINE PERSONALIZZATO

*Con Francesco Pace – Estetica, forza e performance in un unico percorso.*

## CHI SONO

Mi chiamo Francesco Pace, sono un personal trainer e coach certificato con oltre 8 anni di esperienza sul campo. Nel tempo ho sviluppato un approccio unico che unisce estetica, forza, resistenza e benessere mentale. Sono specializzato in allenamento ibrido, una metodologia che integra bodybuilding, corsa e allenamento funzionale.

La mia filosofia è semplice: il corpo va costruito come un progetto completo. Non basta avere i muscoli se manca la performance, e non serve resistenza se manca controllo, tecnica, e una struttura solida. Per questo motivo, ogni mio cliente riceve un piano unico, personalizzato, basato su test iniziali, obiettivi precisi e continua evoluzione.

Il mio lavoro è aiutarti a raggiungere il massimo potenziale: non solo fisico, ma anche mentale. Ti insegno come allenarti in modo intelligente, costante e sostenibile nel tempo.

## A CHI È RIVOLTO

- A chi vuole migliorare l'estetica muscolare in modo serio e mirato
- A chi vuole unire forza, resistenza e agilità in un unico protocollo
- A chi ha poco tempo ma vuole risultati tangibili
- A chi ha bisogno di una guida strutturata, motivazione e supporto continuo
- A chi ha già provato mille schede e vuole un metodo vero, testato, efficace

## COSA FACCIO

Il mio coaching online è un percorso cucito su misura per te. Appena attivi il pacchetto, riceverai un modulo da compilare con tutte le informazioni su di te: obiettivi, tipo di allenamento preferito, orari disponibili, attrezzatura (se ti alleni a casa), eventuali problematiche fisiche, stile di vita e alimentazione attuale.

In base a questi dati, creo per te un programma completo che include:

- Allenamenti settimanali personalizzati
- Indicazioni alimentari pratiche e sostenibili
- Consigli su recupero, integrazione e gestione dello stress
- Supporto via DM o mail per chiarimenti, aggiustamenti e motivazione costante

Ogni settimana monitoriamo i tuoi progressi e, se serve, modifichiamo il piano per adattarlo alla tua evoluzione. Che tu voglia dimagrire, aumentare massa, migliorare le performance o semplicemente sentirti meglio, costruiremo insieme la strategia giusta.

## PACCHETTI DISPONIBILI

- 6 settimane – 49,90 €

Perfetto per iniziare a conoscere il metodo, lavorare sull'allenamento e testare i primi miglioramenti concreti.

- 12 settimane – 89,90 €

Percorso intermedio: ideale per una trasformazione più strutturata, con 3 mesi di lavoro completo e progressivo.

- 18 settimane – 139,90 €

Il pacchetto più completo e trasformativo. 4 mesi e mezzo di coaching, strategia, evoluzione continua e risultati concreti.

Include supporto extra, adattamenti approfonditi e check motivazionali settimanali dedicati.

Pagamento tramite PayPal. Contattami in DM o via mail per attivare il tuo percorso.

## COME FUNZIONA / CONTATTI

1. Scegli il pacchetto che fa per te
2. Effettua il pagamento tramite PayPal
3. Ricevi il modulo da compilare
4. Entro 24/48h ricevi il tuo programma personalizzato
5. Partiamo! E sarò con te ogni settimana per aggiustamenti, motivazione e supporto.

Instagram: @francescopacecoach

Email: frapacecoaching@gmail.com

## PERCHÉ SCEGLIERE ME

- Unisco studio, esperienza sul campo e una visione umana del coaching
- Vivo quello che insegno: mi alleno, sperimento, miglioro ogni giorno
- Non ti mollo dopo aver inviato una scheda: ti seguo davvero
- Credo che ogni trasformazione fisica parta dalla mente e dall'identità

*"Non ti do una scheda. Creo con te un percorso che trasforma il tuo corpo e la tua mentalità."*

— **F.Pace Coach**