

*Come ti chiami?*

Matteo

*L'intervista verte sull'ambito sportivo. Quanti anni hai?*

Ventisette

*Studi o lavori?*

Lavoro in una pizzeria come pizzaiolo

*Ti sei mai allenato in palestra?*

Sì per tre anni, fino a due anni fa. Mi allenavo tre volte a settimana.

*Perché andavi in palestra?*

Ci andavo per stare bene con me stesso e sfogarmi. Facevo i tre esercizi fondamentali, panca squat e stacco.

*Qualcuno ti seguiva o eri autonomo?*

Mi seguiva un mio amico che faceva palestra da sette otto anni. Non era un personal trainer vero e proprio diciamo, però sapeva quello che faceva.

*Seguivi un programma o altro?*

Seguivo un programma che era un excel in cui mettevi dentro i dati, mettevvi i pesi massimi che facevi e ti dava le settimane. Per leggerlo lo convertivo in pdf e lo leggevo da telefono.

*Chi compilava l'excel?*

Io, alla fine bisognava solo riempire dei campi e poi lo calcolava lui, ho trovato le formule su internet e usavo quelle.

*Registravi i tuoi progressi*

No non registravo i miei progressi. Aspettavo la fine delle tot settimane, dopodiché rifacevo il massimale a cui ero arrivato e vedevo se era aumentato e nel caso lo inserivo nell'excel.

*Come ti sei trovato con questo metodo?*

Bene a livello di scheda perché era una buona scheda, male a livello di visualizzazione nel senso che dovevo aprire il pdf, aspettare che si scaricasse perché magari non lo avevo scaricato a casa e c'era poca connessione e tutte queste cose qua.