

*Quanti anni hai?*

Diciassette.

*Studi o lavori?*

Faccio il liceo, il Da Vinci.

*Ti sei mai allenato in palestra?*

Sì, ci vado tre volte a settimana.

*Per che motivo si è iscritta in palestra?*

Gioco a pallavolo a livello agonistico, mi serve per potenziare forza elastica e resistenza principalmente, faccio esercizi mirati

*Chi definisce il tuo programma di allenamento?*

E' l'istruttore della palestra a seguirmi in tutti gli esercizi che faccio, diciamo perché si conoscono [l'allenatore sportivo e l'istruttore, ndr] e praticamente il mio allenatore ci manda tutti in quella palestra perché sa che l'istruttore lì ci segue. Sì comunque l'istruttore mi fa una scheda di esercizi solo per tenere a mente cosa fare i diversi giorni della settimana, poi gestisce lui ripetizioni intensità eccetera

*E come ti trovi con questo metodo?*

Ma bene diciamo che mi piace essere spronato ad ogni allenamento, l'istruttore ci va giù pesante a volte, ci sta

*Com'è l'istruttore della palestra?*

Bravo, ha una trentina d'anni ed è lì da cinque circa, mi hanno detto

*Hai uno smartphone?*

Sì

*Lo porti in palestra?*

Sì lo uso anche come timer per i tempi di recupero, a volte mi distraigo ma non sempre ahahah

*C'è campo nella palestra dove vai?*

Mm sì

*Il tuo allenatore o l'istruttore registra i tuoi progressi fisici?*

Intendi miglioramenti?

*Sì, esatto*

No in realtà no, non ci ho mai pensato perché comunque i progressi li vedo sul campo, però ci starebbe vedere nel corso del tempo quanto sono migliorato, per capire quali sono i periodi in cui do di più e quelli no