

*Quanti anni hai?*

Ne ho ventuno

*Studi o lavori?*

Sono uno studente

*Ti sei mai allenato in palestra?*

Sì mi sono allenato regolarmente, la scorsa estate visto che facevo hockey [sul ghiaccio, ndr] ci allenavamo tre volte a settimana in palestra.

*Dove andavi in palestra?*

Andavamo direttamente allo stadio, avevamo il nostro preparatore atletico, il massaggiatore e niente ci allenavamo abbastanza duramente.

*Da quanto tempo giochi a hockey?*

Da quindici anni, gioco a hockey a livello agonistico.

*Come erano organizzati gli allenamenti?*

Dato che sono tre volte a settimana li dividevamo in parte superiore, parte inferiore e cardio. C'era sempre un orario, più o meno dalle quattro e mezza alle sei, poi dalle sette allenamento sul ghiaccio per due ore. Praticamente quell'oretta e mezza la prima parte era di riscaldamento per riscaldare il core e poi cambiavamo ogni due o tre settimane esercizi.

*Chi definiva il tuo programma di allenamento?*

Il preparatore atletico, ognuno aveva la scheda personale dove c'erano gli esercizi apposta per ogni singola persona, l'allenatore gli preparava ogni mese o ogni due mesi in base al periodo.

*Chi le aggiornava?*

Sempre il preparatore atletico, ce ne faceva un'altra, la stampava e ce la dava, ogni mese.

*Hai uno smartphone?*

Sì, possiedo uno smartphone

*Lo portavi in palestra?*

Di solito lo lasciavamo fuori perché non lo usavamo.

*Il preparatore atletico registrava i vostri progressi fisici?*

Sì, sul foglio di carta che ci dava ci segnavamo cosa avevamo fatto durante l'allenamento ad esempio quante serie e ripetizioni, poi il coach le analizzava per bene.

*Come ti sei trovato con questo metodo?*

Era un po' una palla dover segnare ogni volta su carta dopo l'allenamento cosa avevi fatto, come ti sentivi, però dopo un po' ti abitui.