



## Contatti



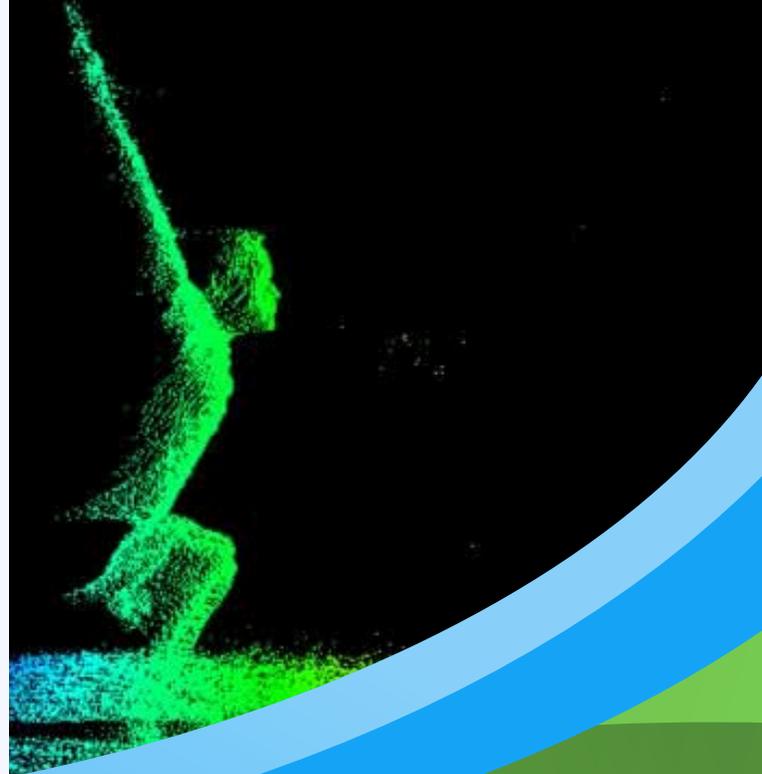
+39 3471985624



[info@sportsource.it](mailto:info@sportsource.it)



[www.sportsource.it](http://www.sportsource.it)



## About Me



*Laureato in Scienze Motorie e Specializzato nelle Attività Preventive ed Adattate. Applico principi scientifici per migliorare la prestazione fisica, prevenire gli infortuni e ottimizzare l'allenamento in relazione agli obiettivi prefissati.*

*Offro la mia competenza ed esperienza in ambito sportivo da integrare nella tua attività.*

*Se vuoi sapere di più ti invito a visitare il mio sito :  
[www.sportsource.it](http://www.sportsource.it)*



Chinesiologo  
Preparatore Atletico  
Sport Scientist

## Seguimi



[www.facebook.it/luigi.lasource](https://www.facebook.it/luigi.lasource)



[www.instagram.it/luigisorgente](https://www.instagram.it/luigisorgente)



[www.youtube.com/@sportsource85](https://www.youtube.com/@sportsource85)

# Luigi Sorgente

## PREPARAZIONE ATLETICA

Rivolto ad atleti e sportivi di ogni livello che vogliono migliorare la propria condizione fisica in modo mirato, sicuro ed efficace. Ogni percorso viene costruito su misura in base alle esigenze individuali, allo sport praticato e agli obiettivi da raggiungere.

- 1 VALUTAZIONE INIZIALE
- 2 PROGRAMMAZIONE
- 3 MONITORAGGIO

## ALLENAMENTO BIO-FEEDBACK

Attività in cui l'atleta riceve in tempo reale informazioni neuro-muscolari per correggere, ottimizzare o migliorare la propria performance o tecnica.

TRAINING → FEEDBACK → PERCEZIONE → COSCIENZA → PERFORMANCE

## VALUTAZIONI FUNZIONALI

La valutazione atletica e motoria rappresenta la base per la programmazione di allenamenti mirati e strategie preventive.



Con metodo scientifico e approfondito, propongo un'analisi personalizzata volta a identificare punti di forza e aree di miglioramento, essenziali per ottimizzare le prestazioni atletiche e prevenire infortuni.



## PERSONAL TRAINING

Percorso di allenamento su misura, studiato per valorizzare il potenziale individuale e raggiungere obiettivi specifici con efficienza e sicurezza.



Attraverso un approccio scientifico e personalizzato, accompagno chiunque nel proprio percorso di miglioramento fisico e benessere complessivo.

