



OFF SEASON PRO



MARCO BIAGIANTI

Il progetto affonda le radici nel percorso di Marco Biagianti, figura storica del calcio italiano e bandiera del Catania, club di cui è stato capitano con 284 presenze tra Serie A e Serie C. Leader poliedrico e lungimirante, ha concluso la carriera agonistica nel futsal con la Meta Catania, raggiungendo una storica finale scudetto in qualità di Club Manager.

Oggi, Biagianti mette il suo bagaglio internazionale e la sua leadership al servizio delle nuove generazioni, coordinando un sistema dove il talento incontra la massima professionalità.

ABOUT

Il B27 Off-Season è il programma di allenamento e preparazione dedicato all'atleta per strutturare al meglio la stagione calcistica successiva, costruendo una base solida di performance, prevenzione e qualità.

Attraverso una settimana intensiva e strutturata, l'atleta affronterà sessioni di forza, prevenzione infortuni, preparazione fisica guidata, allenamento tecnico sul campo, sessioni di beach training sulla sabbia e un focus individuale specifico per ruolo, garantendo una crescita e un miglioramento completi.

Il programma è pensato per calciatori e calciatrici (professionisti, semi-professionisti e dilettanti) e per giovani atleti in fase di crescita, a partire dai 18 anni in su, che vogliono vivere e affrontare la preparazione pre-stagionale con un approccio altamente professionale.



**OFF
SEASON
PRO**



OBIETTIVI

L'obiettivo principale è sviluppare e ottimizzare i 4 aspetti fondamentali della performance:

TECNICO

TATTICO

MENTALE

FISICO

L'atleta arriverà all'inizio del ritiro stagionale più pronto nel corpo e nella mente, riducendo drasticamente i tempi di adattamento e iniziando a lavorare sul proprio progetto calcistico con maggiore condizione, sicurezza e continuità.

PROGRAMMA



SETTIMANA

Lunedì

Start + Valutazione

- Accoglienza e briefing con lo staff
- Controllo documentazione
- Prima sessione di allenamento

Martedì

Performance Day (palestra + beach)

- Mattina: palestra (forza/prevenzione) + lavoro corsa/palla programmato.
- Pomeriggio: beach training su sabbia (tecnico + fisico)
- Momento relax in spiaggia

Mercoledì

Campo (Qualità & Ritmo)

- Allenamento tecnico in campo
- Lavoro con palla
- Parte fisica integrata

Giovedì

Palestra + Campo

- Lavoro mirato in base al ruolo
- Possesso
- Situazioni di 1vs1 e 2vs2

Venerdì

Allenamento + Check finale

- Lavoro di corsa
- Situazioni di gioco ad alta intensità
- Feedback Finale Individuale



ATTIVITÀ



**Allenamento
tecnico**



**Preparazione
atletica**



**Lavoro
di forza**



**Match
analyst**



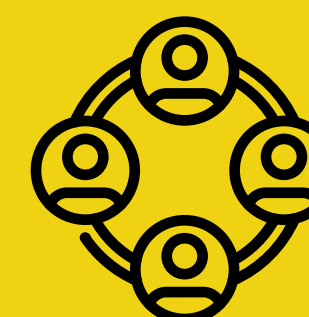
**Lavoro specifico
per ruolo**



**Mental
coach**



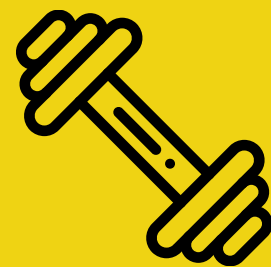
**Beach
Training**



**Lavoro
di gruppo**



Pilates



Palestra



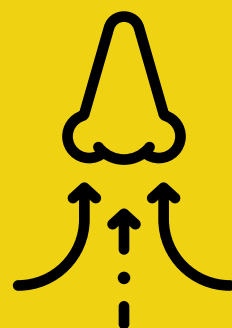
Nutrizionista



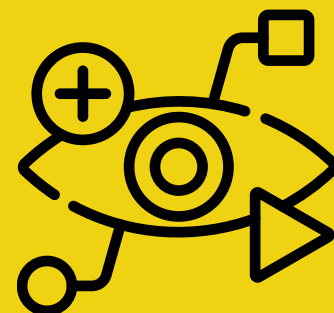
Fisioterapia



**Valutazione
posturale**



Respirazione



**Visual
training**



**Prevenzione
infortuni**



**Recovery
Area**



Mobile +39 392 314 0633
Mail info@b27official.it