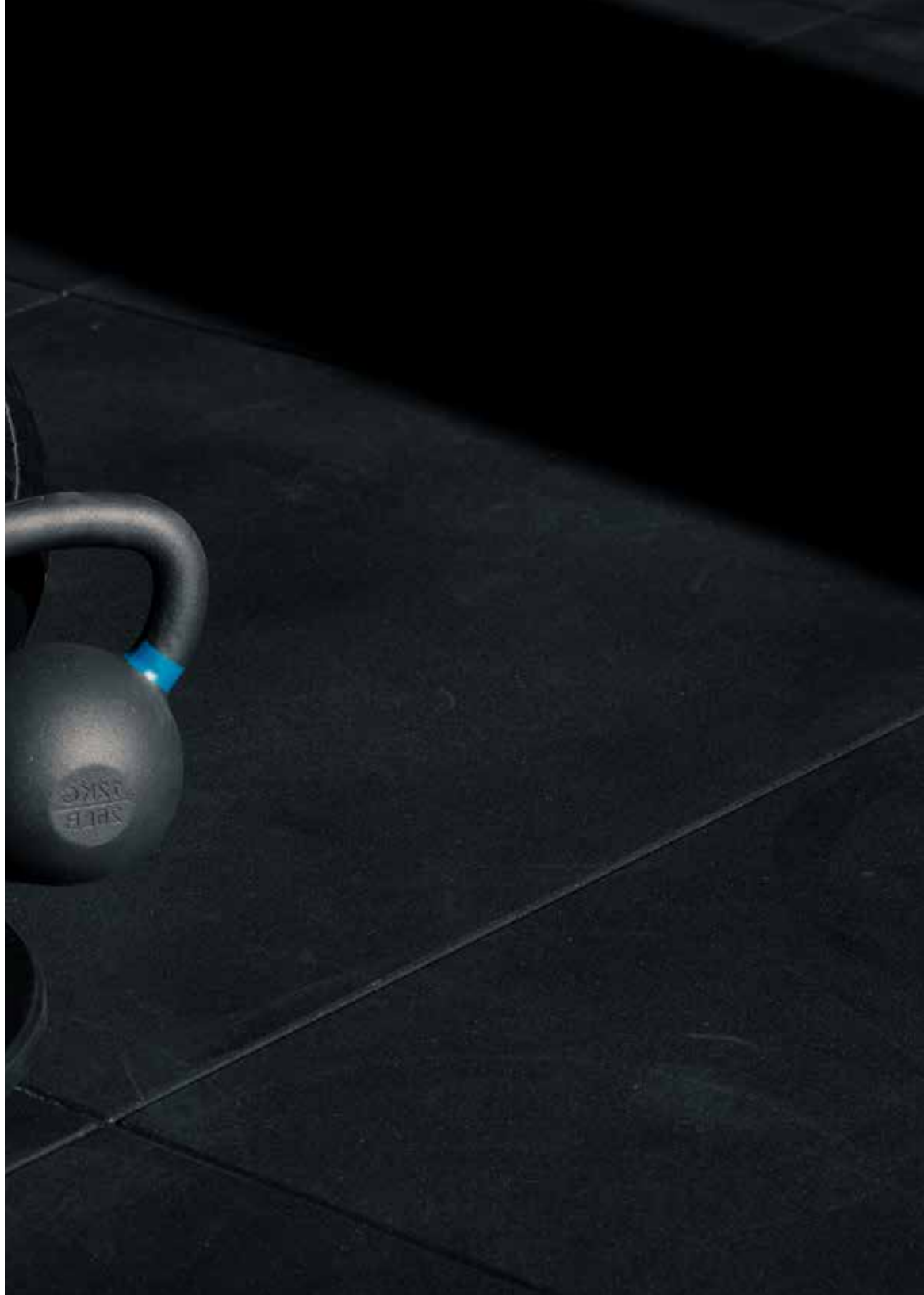




**MOLTO PIÙ DI UNA  
SEMPLICE PALESTRA**



Ti iscrivi in palestra e molli dopo qualche settimana?  
Trovi quello che hai provato finora noioso e ripetitivo?  
Magari non hai neanche ottenuto i risultati che speravi?

## SCEGLI DI *cambiare*

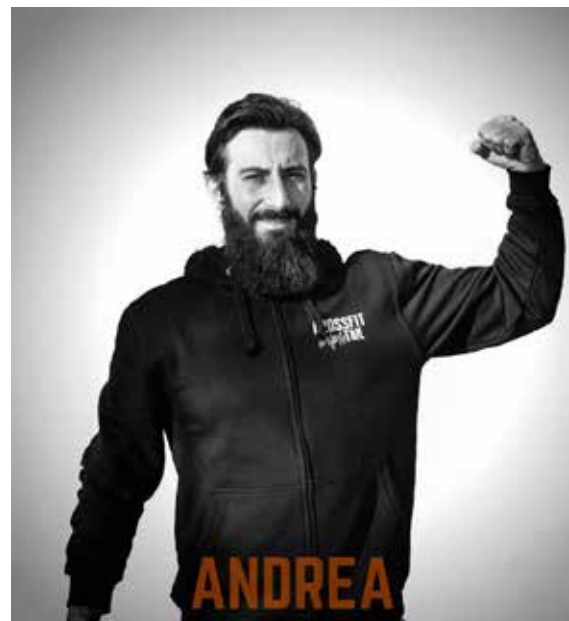
**PROVA QUALCOSA DI NUOVO**  
e che non assomigli nemmeno lontanamente alla  
palestra o ai corsi a cui sei abituato, insomma  
**QUALCOSA CHE FUNZIONA VERAMENTE!**

Ciao,  
siamo **Giulia e Andrea** piacere di conoscerti!

Questa è sicuramente la prima frase, banale, che troverai in una qualsiasi lettera di presentazione. Anche se magari la nostra storia potrà interessarti visto che ci siamo trasferiti in Valtellina proprio per amore di questo posto, te la racconteremo di persona.

Non ci interessa dirti chi siamo noi in generale ma vogliamo farti sapere chi siamo noi per te.

Noi siamo le persone che, finalmente, ti daranno uno stimolo e la motivazione giusta per rimetterti in forma e prenderti cura della tua salute.



Noi siamo un **team di esperti** che hanno messo a punto un metodo efficace, veloce, e divertente per **tenerti in forma.**

Facile dirlo così vero?

Se non ci credi innanzitutto dovresti venire a **provare**, perché parte del nostro metodo sta proprio nel farti agire e perché conoscerai le centinaia di persone che fanno parte della nostra community.

Tocca con mano i risultati che derivano dal nostro metodo!

Tutti loro, come te prima di conoscerci, erano scettici o nutrivano delle perplessità riguardo alla nostra disciplina, il **CrossFit**, ma dopo aver abbandonato il divano o la miriade di scuse che si raccontavano per giustificare uno stato di forma mediocre si sono dovute ricredere.

Non ti preoccupare, sappiamo che a noi ancora non credi, infatti tra qualche pagina faremo parlare proprio i nostri ragazzi.

Sappiamo benissimo che se ti sei trovato per le mani questo libricino non è un caso, qualcuno ha pensato a te ed è convinto che tu abbia bisogno di noi oppure tu stesso ti sei reso conto di voler un **cambiamento** e hai fatto il primo passo.

Da noi troverai professionalità perché siamo in continuo e costante aggiornamento e il **BOX CROSSFIT PIÙ GRANDE DELLA VALTELLINA** (su questo mi dispiace devi crederci sulla parola, non abbiamo eguali)

Mettiamo a tua disposizione tutti i **comfort** di cui necessiti: una postazione privata dedicata per il tuo allenamento, ampi spogliatoi e una gradevole area relax per goderti al box momenti divertenti in compagnia della nostra community.



Adesso però vorrai sapere **che cos'è il CrossFit** no?!

### **MOVIMENTI FUNZIONALI**

il nostro corpo è fatto per muoversi nel suo insieme, non per eseguire un esercizio che coinvolga un solo gruppo muscolare come nelle classiche palestre.

### **ALTA INTENSITÀ**

È il segreto per cui CrossFit funziona! Parliamo, nel dettaglio, di intensità relativa: ognuno andrà al ritmo che può sostenere!

Ricorda non è la durata dell'allenamento che lo rende efficace ma l'intensità con cui viene eseguito! Ci piace spoilerarti che questo lo imparerai a tue spese!

### **MOVIMENTI COSTANTEMENTE VARIATI**

È quello che rende il nostro sport divertente e ci consente di allenare più stimoli. Gli allenamenti sono curati nel minimo dettaglio secondo una programmazione e costantemente variati giorno per giorno.

La monotonia e l'abitudine di ripetere sempre lo stesso noioso allenamento per mesi interi saranno solo un lontano ricordo!

Scopri muscoli che non pensavi nemmeno esistessero!

## QUALI SONO LE DISCIPLINE UTILIZZATE NEL CROSSFIT?

**La pesistica.** Utilizziamo le alzate classiche come Squat e Deadlift ma anche alzate più complesse e difficili come quelle olimpiche. Sarà divertente imparare qualcosa di nuovo!

Ci muoviamo anche a **corpo libero** perché la ginnastica è un altro dei nostri fondamentali. Con questo intendiamo tutti gli esercizi che sono eseguiti a corpo libero.

Ultima, ma non per importanza, c'è la componente **cardio o endurance** come ci piace chiamarla. È la parte di condizionamento cardiovascolare: vogheremo, pedaleremo e correremo. Insomma suderai!



## GRUPPO, COMMUNITY, TEAM

Sono tutti sinonimi, tu scegli pure di usare quello che preferisci per chiamare la base del CrossFit in qualsiasi parte del mondo: le persone che ne fanno parte!

Questa è l'anima di **CrossFit Triple Tail**: una community inclusiva e aperta a tutti.

Non ci piacciono gli allenamenti in cui le persone si isolano ed evitano gli altri. Dimenticati di stare per l'intera sessione di allenamento con le cuffiette da solo ad annoiarti... da noi si **interagisce** con i compagni di allenamento perché sono uno stimolo e un grande sostegno.

Il CrossFit non è solo esercizio fisico, ripetizioni ad alta intensità e fatica ma è anche **spirito di squadra, unione e sostegno!**

Sì, perché a noi non interessa chi arriva primo e va più veloce degli altri perché gli applausi più grandi li prende sempre l'ultimo!

Sarà proprio quando cercherai di finire un esercizio e penserai di non farcela che il tuo compagno ti aiuterà **fino all'ultimo secondo!**

Quando si lotta per raggiungere un obiettivo è fondamentale circondarsi di persone che ti sostengono e che hanno le tue stesse motivazioni.

## IL CROSSFIT È SPORT!

**Non ti allenerai mai da solo** e farai parte di un gruppo... come in una vera squadra. Questo sicuramente aumenterà il tuo grado di divertimento! All'interno di ogni lezione troverai anche una componente competitiva perché ti divertirai con i tuoi compagni nel vedere chi ottiene il risultato migliore.





## SFATIAMO DEI MITI

### 1 IL CROSSFIT È PERICOLOSO, IL CROSSFIT FA MALE

Certo, può essere vero, ma nella misura in cui affidi il tuo allenamento a trainer improvvisati. Come in un qualsiasi settore se ti affidi a persone competenti il tuo unico rischio sarà quello di **migliorare il tuo stile di vita** e avere dei risultati!

Le nostre classi sono tenute da coaches **preparati** e che ti seguiranno per l'intera lezione, dal riscaldamento al workout fino allo stretching finale. Ti insegneremo ad eseguire gli esercizi nel **modo corretto** e ti aiuteremo a **scalare l'allenamento** se è troppo difficile o non ancora alla tua portata.

Affida la tua salute e il tuo corpo all'esperienza e a chi prova costantemente su sé stesso ciò che insegna!

### 2 È NECESSARIO ESSERE GIÀ IN FORMA PER FARE CROSSFIT?

Una delle qualità migliori del CrossFit è che **ogni allenamento è scalabile**, all'infinito, a seconda delle capacità dell'atleta.

Attraverso il meccanismo della scalabilità degli esercizi c'è una possibilità quasi infinita di fornire movimenti funzionali e opzioni diverse a tutti.

Perciò tutti i livelli di clientela (giovani, anziani, sovrappeso, sottopeso, uomini, donne, neofiti o avanzati ecc.) saranno in grado di partecipare alle nostre classi e di raggiungere il proprio personale obiettivo.

Sarai quindi sempre in grado di partecipare ed affrontare qualsiasi workout ti proporremo, divertendoti, indipendentemente dal tuo livello di forma fisica.

### 3 COME DONNA, SE FACCIO CROSSFIT DIVENTERÒ "GROSSA"

Partiamo dal presupposto che non si parla della tipologia di esercizio che può essere diverso in base all'obiettivo, ma di come entrambi i sessi rispondono gli allenamenti!

Se ad un gruppo di uomini e donne non allenati, sottoponete la stessa routine di allenamento, vedrai che entrambi i gruppi miglioreranno.

Non conta il genere femminile o maschile, contano solo gli obiettivi...

Ora ti sveliamo qualche segreto:

-non esiste un programma per donne: qualsiasi programma dovrebbe essere adattato esattamente a te!

-L'allenamento per "sole donne" è esclusivamente una trovata di marketing: cosa vogliono le donne? essere più toniche, vedersi bene allo specchio, glutei di marmo e pancia piatta!

Molte donne sono indotte a pensare che ci sia un programma "specifico" per questo... ma non è così! Uno squat vale per entrambi i sessi no? Se vuoi aumentare la tua massa muscolare caricherai un bel peso se invece il tuo obiettivo sarà quello di tonificare nessuno ti vieterà di farlo a corpo libero!

## 4 BUONI MOTIVI PER ALLENARTI CON NOI

### 1: IN UN ORA TI ALLENI IN MODO EFFICACE

Comincia a dire addio alle lunghe e inutili sedute in palestra!

Da noi in **un'ora** ti alleni ad alta intensità, impari nuovi movimenti, divertendoti!

### 2: COACHES PREPARATI

La nostra esperienza parte da lontano.

Da sempre ci aggiorniamo e ci formiamo per garantirti la miglior esperienza di CrossFit!

I nostri coaches, infatti, seguono costantemente corsi di **specializzazione e aggiornamento** per migliorare il loro livello di insegnamento.

Sono in grado di applicare la metodologia CrossFit in modo sicuro ed efficace!

**Questo perché praticano, insegnano e vivono di CrossFit!**

Perché è così importante per noi la preparazione e la formazione sul campo?

Perché dalle nostre conoscenze derivano i tuoi risultati  
Come ti muovi, se migliori, se stai bene dipende anche da noi... ci dividiamo il lavoro a metà e siamo entrambi soddisfatti!



## TESTIMONIANZE

### 3: CROSSFIT: UNA SOLUZIONE IN GRADO DI DARTI RISULTATI SICURI DA SUBITO!

Dal primo giorno sorprenderai te stesso, il tuo corpo comincerà a cambiare e già dalla prima settimana sperimenterai una **nuova sicurezza in te stesso** e un aumento della motivazione a continuare. Bello questo spot no? Facciamo una scommessa, non passerà una settimana prima che tu ci dica “non avrei mai immaginato di riuscirci!” TE LO ASSICURO!

### 4: SEMPRE DIVERSO, DIVERTENTE E MAI RIPETITIVO

Questa può sembrare una banalità però ci siamo passati tutti dalla scheda uguale da ripetere esattamente allo stesso modo per almeno un mese di fila.

Adesso ti chiedo, che risultati hai avuto?

Noi ti proponiamo un allenamento sempre diverso, sempre vario ma sempre efficace. Ti allenerai con stimoli diversi e questo ti aiuterà a conseguire rapidamente i miglioramenti a cui ambisci. Ricordati che non è importante l'esercizio oppure le serie e le ripetizioni ma lo stimolo che fornisci al tuo corpo!

**CrossFit è divertimento, passione ed energia!**

*Patrick, 43 anni, operaio*

“La mia vita è migliorata dal punto di vista degli stimoli e delle motivazioni che oggi posso dire di avere in più! Se prima, ad esempio, mi piaceva dormire fino a tardi al mattino adesso con il CrossFit ho uno stimolo in più per essere attivo: ogni ora dedicata al CrossFit è un'ora sottratta al divano!

Durante la mia prima lezione di CrossFit avevo solo un pensiero fisso che mi ripetevo come un mantra: “ma chi me lo ha fatto fare?” - ora il pensiero è mutato da: “ma chi me lo ha fatto fare?” a “ringrazio chi me lo ha fatto fare!”

Vado al box molto volentieri, ho trovato un ambiente familiare dove posso ridere e scherzare ma soprattutto dove trovo una grandissima professionalità e competenza!

Consiglio a tutti CrossFit Triple Tail!”

*Patrizia, 33 anni, massoterapista*

“CrossFit Triple Tail: il Top sia a livello umano che di competenza e il box è come un parco divertimenti! Grazie a loro ho fatto un cambiamento a livello fisico pauroso e, dopo ogni allenamento, mi sento stracarica di energie per tutta la giornata! Devo solo ringraziarli perché finalmente ho risolto il mal di schiena che mi portavo dietro da un bel pò di tempo!”

*Federico, insegnante di educazione fisica, 26 anni*

“Esattamente un anno fa mi guardavo in giro per cercare nuove sfide, qualcosa di nuovo. Non ho mai avuto problemi ad allenarmi, è sempre stato parte della mia routine quotidiana. Ma serviva qualcosa di nuovo. Ed è qui che Crossfit Tripletail entra in gioco. Andrea e Giulia sono stati capaci di trascinarci in uno sport per me tutto nuovo, fatto di diverse skills che lo rendono vario, stimolante e faticoso. Con i lockdown di mezzo è stato la mia motivazione per continuare ad allenarmi, c'è sempre un WOD nuovo da fare o qualcosa da migliorare, insomma non si finisce mai di imparare. Mi piace il Crossfit perché unisce tante persone, ho trovato ottimi compagni d'allenamento con cui è bello condividere un'ora del proprio tempo per inseguire ciascuno di noi il proprio obiettivo. Come se fossimo una squadra. E questo lo dobbiamo ad Andrea e Giulia che in un anno così strano non si sono mai abbattuti e con entusiasmo hanno lanciato sempre nuove sfide per tenerci sul pezzo. Questo per me è Crossfit Tripletail, non un semplice box, ma qualcosa di più.”

**PRENOTA LA TUA LEZIONE DI  
PROVA GRATUITA!  
E' IL TUO MOMENTO,**

**SCEGLI DI**  
*cambiare!*

**WWW.CROSSFITRIPLETAIL.COM**  
**CELL. 338 88 18 318**  
VIA CAURGHETTO 116 B  
23018 TALAMONA (SO)

# CROSSFIT *Triple*TAIL

VIA CAURGHETTO 116 B  
23018 TALAMONA (SO)  
CELL. 338 881 83 18

*segui!*  crossfit\_tripletail  
 Crossfit Triple Tail