



DA CONSERVARE, DA CONSULTARE

La tua guida all'allenamento

Il servizio, il primo allenamento e le risposte utili quando ti serve una mano. Un unico riferimento, sul telefono o stampato.

Se hai già il tuo programma

Vai al [primo allenamento](#) oppure apri la [checklist rapida](#). Non devi acquistare di nuovo.

[Iscrizione e punto di partenza](#) / 02

[Programma e ciclo successivo](#) / 03

[Il primo allenamento](#) / 04

[Capire RIR e RPE](#) / 05

[RIR e RPE: esempio e pratica](#) / 06

[Recupero, salvataggio e chiusura](#) / 07

[Nicholas e il metodo](#) / 08

[Domande su email e accesso](#) / 09

[Domande sul programma](#) / 10

[Abbonamento e assistenza](#) / 11

[Checklist e link utili](#) / 12

01 / CONOSCI IL PERCORSO

Prima di iniziare

Scegli, conferma, attiva

1. **Scegli il piano:** Mensile o annuale: le funzionalità sono le stesse. Puoi arrivare dalla pagina del tuo sport oppure dalla presentazione generale.
2. **Conferma la tua email:** Conferma con il codice o il link ricevuto, seguendo l'app: non devi creare una password. Usa un indirizzo a cui hai accesso anche quando ti alleni.
3. **Completa il pagamento:** Controlla il riepilogo e le condizioni prima di confermare. Il clic sul pulsante della landing non comporta un addebito.
4. **Compila il questionario:** Solo dopo l'attivazione inserisci le informazioni necessarie a costruire il programma.

Il tuo punto di partenza

Il questionario raccoglie sport, livello, fase della stagione, allenamenti e gare, disponibilità settimanale e attrezzatura. Rispondi in base alla tua situazione attuale, non alla settimana ideale.

Il piano deve essere compatibile con questi dati. Se tempo o attrezzatura sono insufficienti, l'app può chiederti di aggiornare la configurazione prima di generarlo.

Il contesto viene prima.

La preparazione fisica affianca il lavoro tecnico e di squadra: non lo sostituisce. Per dubbi specifici sui requisiti, contatta l'assistenza prima dell'acquisto.

02 / COME USI IL SERVIZIO

Il programma, ciclo dopo ciclo

Quattro settimane organizzate

In **Piano** scegli settimana e seduta. Ogni esercizio riporta serie, ripetizioni, distanze o tempi, recuperi e **RIR prescritti** dove previsto. Nel diario registri il lavoro svolto e l'**RPE percepito**, quando presente; l'icona video apre il riferimento disponibile.

In **Progressi** trovi i dati ricavati dal diario: non sono una valutazione tecnica dal vivo.

Diario e feedback

Registra valori e sforzo effettivi. I suggerimenti di carico, dove presenti, usano i dati precedenti: controllali e modificali se necessario.

Il ciclo dura **28 giorni**: finire prima le sedute non anticipa il successivo. A fine ciclo compila il feedback su recupero, tolleranza e impegni. Con abbonamento attivo puoi richiedere il nuovo piano, soggetto ai controlli di compatibilità: non arriva senza il tuo intervento.

Cosa include, cosa no

L'app organizza il programma dal profilo e raccoglie il diario. Non include revisione personale di ogni seduta da parte di Nicholas, correzione dal vivo o assistenza sanitaria. [Leggi il ruolo del metodo e dell'app.](#)

03 / COMINCIA DAL DIARIO

Il primo allenamento

1. Apri la seduta

Accedi con l'email del tuo account: **Piano > settimana > Inizia seduta**.
Se il programma manca, completa i passaggi richiesti. Per una seduta completata usa **Rivedi diario**.

2. Leggi le indicazioni

Esempio illustrativo: **3 serie · 8 rip. · RIR 2 · rec. 2 min** significa tre serie da otto, circa due ripetizioni in riserva e due minuti di recupero. Non è una prescrizione aggiuntiva.

Segui le unità del tuo piano, anche metri o tempi. Il video, se disponibile, non sostituisce variante, carico o altezza prescritti.

3. Registra ciò che hai fatto

Correggi carico e ripetizioni e inserisci l'**RPE realmente percepito**, non il numero RIR letto in scheda. Poi tocca **S1, S2, S3...** per completare la serie. La spunta **Serie** completa l'intero esercizio: usala solo dopo averlo svolto. Puoi correggere valori e spunte.

Carico vuoto non significa zero: spuntando una serie, l'app riprende l'ultimo carico presente nelle serie precedenti dello stesso esercizio. Controllalo; il simbolo informativo accanto a kg ricorda la regola.

04 / UNA DISTINZIONE IMPORTANTE

Capire RIR e RPE

RIR prescritto = obiettivo. RIR significa ripetizioni in riserva: quante ripetizioni dovresti poter ancora eseguire bene alla fine della serie. RIR 2 significa fermarti con circa due ripetizioni in riserva, non eseguirne soltanto due.

RPE inserito = sforzo realmente percepito. Dopo la serie, nel campo RPE registri quanto è stata impegnativa su una scala da 1 a 10: più il numero è alto, meno ripetizioni avevi in riserva.

Non copiare il numero RIR nel campo RPE. Chiediti: “Quante ripetizioni avrei ancora potuto fare con una buona tecnica?” e usa questo confronto.

Riferimento indicativo per le serie di forza

RPE da registrare	RIR stimati a fine serie
10	0: nessuna ripetizione in riserva
9	Circa 1 ripetizione in riserva
8	Circa 2 ripetizioni in riserva
7	Circa 3 ripetizioni in riserva
6 o meno	Circa 4 o più in riserva

È un confronto orientativo, non una misura esatta. Ai valori bassi non serve attribuire un numero preciso di ripetizioni: RPE 1-5 indica uno sforzo via via più lieve.

04 / IMPARA A RICONOSCERE LO SFORZO

RIR e RPE, nella pratica

Esempio: 3 serie da 8 ripetizioni, RIR 2. Il carico dovrebbe consentirti di completare le otto ripetizioni mantenendone circa due in riserva.

- Dopo otto ripetizioni ne avevi circa due in riserva? Registra **RPE 8** .
- Ne avevi soltanto una? Registra **RPE 9** , anche se l'obiettivo era RIR 2.
- Ne avevi circa tre? Registra **RPE 7** .

Non scegliere RPE 8 solo per farlo coincidere con la scheda. Valuta ogni serie appena conclusa, non il fiatone, il dolore o la fatica generale dell'allenamento. Il riepilogo finale della seduta è una valutazione diversa.

All'inizio è normale avere dubbi. Autovalutarsi e autoregolarsi richiede esperienza. Con la pratica e registrazioni sincere puoi diventare più preciso: confronta le sensazioni a parità di esercizio e tecnica, senza pretendere una precisione perfetta.

Usa lo scostamento dall'obiettivo per scegliere con prudenza il carico delle serie successive, senza cambiare serie, ripetizioni o recuperi prescritti. Non serve arrivare al cedimento per verificare la stima.

Questa scala riguarda le serie di forza: non applicarla automaticamente a sprint e salti. Compila solo i campi presenti. L'icona (i) accanto a RPE ricorda la distinzione anche nell'app.

05 / CONCLUDI SENZA PERDERE IL FILO

Recupero e salvataggio

Il timer segue la serie

Quando completi una singola serie, il recupero parte automaticamente se previsto per quell'esercizio. Puoi metterlo in pausa o chiuderlo dai suoi comandi.

La spunta totale dell'esercizio serve a registrare tutte le serie: non sostituisce il ritmo serie > recupero. Mantieni i recuperi prescritti, senza accorciarli per finire prima.

Controlla la conferma

Le modifiche vengono salvate automaticamente. Durante la registrazione puoi vedere **Modifiche da salvare...** o **Salvataggio...**; la conferma è **Salvato**.

Se compare **Salvataggio non riuscito**, ripristina la connessione. Il solo ritorno della rete non ritenta il salvataggio: una nuova modifica nel diario avvia un nuovo tentativo. Attendi **Salvato** prima di chiudere o ricaricare.

Quando hai completato la seduta, compila il riepilogo richiesto e usa **Conferma e chiudi**. Se una serie non è stata eseguita, non segnalarla come completata soltanto per chiudere il diario.

Se qualcosa non torna

Per problemi tecnici indica settimana, seduta, esercizio e messaggio: [come chiedere aiuto](#). **Segnala dolore o fastidio** raccoglie informazioni nel diario: non è una chat sanitaria né un servizio di emergenza.

06 / ASPETTATIVE CHIARE

Nicholas e il metodo

L'autore del metodo

Nicholas Rubini è Strength & Conditioning Coach. Il suo lavoro nella preparazione fisica è il punto di partenza del metodo di PerformanceAI Athlete. Puoi conoscerlo meglio sul [sito personale](#).

I tre principi

Contesto. Organizzare il lavoro fisico accanto a pratica tecnica, allenamenti di squadra e gare.

Progressione. Dare struttura a settimane e sedute, leggendo nei dati il lavoro effettivamente svolto.

Continuità. Aggiornare il feedback per non trattare ogni ciclo come se la situazione fosse immutata.

Un servizio nell'app

Acquisti un servizio di programmazione e diario basato sul profilo e sui controlli dell'app. Nicholas non legge e approva personalmente ogni scheda e non segue ogni seduta in tempo reale.

Non sono inclusi coaching individuale, chat continuativa con Nicholas o analisi video personale della tecnica. Se cerchi una supervisione diversa, chiariscilo prima dell'acquisto.

Il programma è uno strumento: continuità, qualità dell'esecuzione e contesto personale contano. Nessun risultato sportivo è garantito.

07 / LE RISPOSTE PRATICHE

Email e accesso

Sono nuovo: da dove inizio?

Dalla pagina del tuo sport o da Inizia. Scegli il piano, confermi l'email, completi il pagamento e poi compili il questionario. Se sei già abbonato usa Accedi: non ripetere l'acquisto.

Mi serve una password?

No. Confermi l'email con un codice o un link, secondo le istruzioni mostrate. Per rientrare apri Accedi con l'indirizzo del tuo account e segui le istruzioni mostrate. Non condividere codici o link di accesso.

L'email non arriva: cosa controllo?

Verifica l'indirizzo inserito e le cartelle Spam o Promozioni. Se richiedi un nuovo invio, rispetta l'attesa indicata dall'app e usa il messaggio più recente. Se il problema continua, indica all'assistenza dispositivo, browser e messaggio visualizzato.

Il codice o il link non è valido: devo iscrivermi di nuovo?

No. Torna alla pagina di accesso e richiedine uno nuovo, rispettando i limiti indicati. Un codice o link già utilizzato può non essere più valido. Se l'errore persiste, contatta l'assistenza senza inoltrare il codice o il link.

Conserva l'accesso alla tua email

Usa sempre l'indirizzo del tuo account. Se chiedi aiuto, non inoltrare codici o link di autenticazione: servono solo a te.

08 / LE RISPOSTE PRATICHE

Programma e diario

Ho pagato, ma non vedo ancora il programma.

Controlla di essere entrato con l'email usata per attivare il servizio e completa i passaggi richiesti, incluso il questionario. Se il pagamento risulta effettuato ma l'app non ti lascia proseguire, non ripetere l'acquisto: contatta l'assistenza.

Dove trovo una spiegazione dei comandi?

Nella guida al primo allenamento trovi serie, carichi, RIR/RPE, video, recupero e salvataggio. Nell'app le icone informative accanto a kg e RPE spiegano i campi nel punto in cui li usi.

Perché alcuni esercizi non hanno il video?

Il pulsante compare quando è disponibile un riferimento. Non è garantito un video per ogni esercizio o variante; mantieni sempre le indicazioni del tuo programma.

Il nuovo ciclo arriva automaticamente?

A fine ciclo compili il feedback e, con un abbonamento attivo, puoi richiedere il successivo. Il programma viene generato in base alle informazioni aggiornate e ai controlli di compatibilità, non semplicemente inviato senza il tuo intervento.

Posso considerare salvato un dato se sono offline?

No: verifica lo stato nell'app. Dopo un errore, ripristina la connessione; una nuova modifica nel diario ritenta il salvataggio. Il ritorno della rete, da solo, non basta. Attendi Salvato prima di chiudere o ricaricare.

Abbonamento e assistenza

Dove gestisco il rinnovo o la carta?

Nell'app vai in Profilo > Gestisci abbonamento. Da lì puoi gestire il piano e i prossimi rinnovi. Controlla sempre la conferma dell'operazione nel portale.

Disdire l'abbonamento elimina anche il mio account?

No, sono operazioni diverse. Quando termina il periodo pagato lo storico già generato rimane in sola lettura. Per una richiesta di cancellazione dei dati usa le istruzioni della pagina Assistenza del servizio.

Ho interrotto il pagamento: devo ricominciare tutto?

Rientra con la stessa email e segui il passaggio proposto dall'app. Se non sai se il pagamento è riuscito, controlla prima il tuo account e la conferma ricevuta; in caso di dubbio contatta l'assistenza, evitando nuovi acquisti ripetuti.

Come chiedere aiuto

L'assistenza è via email: trovi contatto e istruzioni nella [pagina di supporto dell'app](#), anche per account e dati personali.

Indica dispositivo, browser, messaggio e ora dell'errore; per il programma aggiungi settimana, seduta ed esercizio; per pagamenti, data e piano. Allega screenshot senza informazioni sensibili.

Non inviare password, codici email, link di accesso, dati completi della carta o documenti sanitari.

10 / LA CHECKLIST RAPIDA

Prima di chiudere l'app

- Ho aperto la settimana e la seduta corrette.
- Ho letto le prescrizioni e consultato il video, se disponibile e necessario.
- Ho registrato carichi e ripetizioni effettivi, controllando eventuali valori ripresi.
- Ho segnato solo le serie svolte e valutato l'RPE, quando richiesto.
- Ho rispettato i recuperi e verificato la conferma del salvataggio.
- Ho completato il riepilogo richiesto prima di chiudere la seduta.

Link utili, sempre a portata di mano

[Accedi al tuo programma](#)

[Piani e iscrizione](#)

[Assistenza e richieste sull'account](#)

[Privacy del servizio](#)

[Termini del servizio](#)

Questa guida illustra l'uso di PerformanceAI Athlete e non sostituisce le indicazioni del programma, i Termini o la Privacy del servizio. Le funzioni possono evolvere: per informazioni aggiornate consulta l'app e l'assistenza.