



**CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**  
**STRENGTH TRAINING**  
**“Utilizzo delle attrezzature in sala pesi”**

**PROGRAMMA**

ANATOMIA FUNZIONALE

ESERCIZI MULTI ARTICOLARI E MONOARTICOLARI DEFINIZIONE

CLASSIFICAZIONE ESERCIZI

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI E PER IL QUADRATO DEI LOMBI

ESERCIZI PER LE GAMBE

ESERCIZI PER IL PETTORALE

ESERCIZI PER LA SCHIENA

ESERCIZI PER LE SPALLE

ESERCIZI PER LE BRACCIA

APPROFONDIMENTO SU SQUAT PANCA E STACCO ESECUZIONE E  
PROGRESSIONI METODOLOGICHE PER L'APPRENDIMENTO

TIPOLOGIE DI CONTRAZIONI MUSCOLARI

*Il Corso si compone di una breve parte teorica, nella quale vengono ricordate le azioni dei principali muscoli e le loro origine ed inserzione. Il resto del Corso è pratico, con la spiegazione e l'esecuzione degli esercizi sulle attrezzature presenti in una sala pesi di un Centro Fitness.*