

Corso Nazionale di Specializzazione **“FUNCTIONAL STRENGTH BASE”**

edizione 2018

Programma

- **Principi essenziali** del Functional Training ad Alta Intensità.
- **Metodi HIIT ed HIPT.** Impatto metabolico e fisiologico.
- **Functional Strength:** il Metodo Alta Intensità della [F.I.PE.](http://www.fipe.it)
- **Protocolli, Programmazione e Periodizzazione**
- **Progressioni** di primo livello.
- **Movimenti a corpo libero**, con Clubbell, Bulgarian Bags.
- **Rotazionalità, Torsionalità, Forze Decompressive**
- **Cenni sulla Biofunzionalità** dell'Allenamento
- **Preparazione allo Specialist:** nuovi criteri di Certificazione.

www.strengthacademy.it