



CORSO NAZIONALE DI SPECIALIZZAZIONE

“FUNCTIONAL TRAINING FOR SPORT”

Il corso, di carattere teorico-pratico, ha per obiettivo lo studio del Functional Training come strumento di preparazione atletica dello Sportivo.

Dalla preparazione aspecifica ad un allenamento funzionale ai principali Sport, il corso presenterà una serie di elementi e riflessioni per un intervento efficace in ambito agonistico.

- Concetti generali del Functional Training nel contesto della Preparazione Atletica
- Protocolli HIIT ed HIPT: l'Interval Training ed il Power Training applicati allo Sport
- Functional Training e stagionalità degli Sport
- Movimenti Lineari e Rotazionali applicati ai Gestii tecnici Sport-specifici
- Esercizi per l'allenamento della "Functional Trinity" a Corpo Libero
- Esercizi e progressioni lineari, rotazionali e torsionali con Clubbell e Bulgarian Bag
- Tools per il Condizionamento Metabolico: Slam Balls, Battle Rope.

Durante il Corso verranno illustrati e rilasciati a Partecipanti, Protocolli e Fasi di allenamento preorganizzati per obiettivi e periodi.