



# **CORSO di SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE STRENGTH TRAINING FOR SPORT**

*“La sala pesi per la preparazione fisica”*

## **PROGRAMMA**

anno sportivo 2019

8 ore

ANATOMIA FUNZIONALE

TIPOLOGIE DI CONTRAZIONI MUSCOLARI

ESERCIZI MULTI ARTICOLARI E MONOARTICOLARI

ESERCIZI PER IL CORE

ESERCIZI AVANZATI PER LE GAMBE

ESERCIZI AVANZATI PER IL PETTORALE

ESERCIZI AVANZATI PER LA SCHIENA

ESERCIZI AVANZATI PER LE SPALLE

ESERCIZI AVANZATI PER LE BRACCIA

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

*Al termine del Corso verrà rilasciato l'Attestato di partecipazione.*