



“FUNCTIONAL TRAINING FOR PERSONAL TRAINER”

CORSO ALTA SPECIALIZZAZIONE

IL CORSO DI CARATTERE TEORICO-PRATICO, PROPONE UNA METODOLOGIA FUNCTIONAL TRAINING AD ALTA INTENSITÀ INSERITA IN UN CONTESTO DI FITNESS GENERALE - PERSONAL TRAINING.

DALLA TEORIA FUNZIONALE AL SISTEMA DELLA PIANIFICAZIONE DEI PROTOCOLLI, IL CORSO PRESENTERÀ UNA SERIE DI ELEMENTI PROGRAMMATICI ED OPERATIVI PER UN'EFFICACE ATTIVITÀ FUNZIONALE.

DETTAGLIO PROGRAMMA

- Concetti generali del Functional Training ad Alta Intensità
- Protocolli High Intensity Interval Training ed High Intensity Power Training. Effetti metabolici e fisiologici delle differenti metodologie ad Alta Intensità
- Progressioni e Regressioni secondo le linee guida di Difficoltà ed Intensità
- La Functional Trinity: Stabilità del Core, Mobilità delle Anche, Stabilità delle Spalle
- Esercizi per l'allenamento della "Functional Trinity" a Corpo Libero
- Esercizi e progressioni lineari, rotazionali e torsionali con Strumenti peculiari (quali ad esempio Clubbell, Bulgarian Bag, Macebell...)
- Tools per il Condizionamento Metabolico quali Slam Balls, Battle Rope.

Durante il Corso verranno illustrati ai Partecipanti i criteri per realizzare, partendo dai Protocolli illustrati, periodi di allenamento composti da sessioni che si ripetono in successione proponendo progressioni ed evoluzioni di Movimenti ed Esercizi.

Al termine della giornata i partecipanti saranno in grado di organizzare un percorso di allenamento con obiettivo Fitness Generale strutturato e ragionato, ispirato ad una cultura del Movimento e del Wellness evoluta ed innovativa.