



## **CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**

### **"CORSO CLUBBELL TRAINING BASE"**

**Anno sportivo 2021**

**OBIETTIVO:** Corso teorico-pratico per l'utilizzo, l'insegnamento e la programmazione dell'allenamento con Clubbell, secondo il Metodo della FIPE Strength Academy.

**DESTINATARI:** Corso aperto a tutti, rivolto ad Atleti e Tecnici e a tutti gli appassionati dell'allenamento funzionale, interessati a conoscere nuovi tools.

**DURATA:** 4 ore svolte in modalità totalmente online tramite piattaforma Zoom.

### **PROGRAMMA**

Il Corso porrà particolare accento sull'utilizzo ragionato per obiettivi e sulla programmazione degli allenamenti con il Clubbell, partendo dalle corrette esecuzioni dei movimenti illustrati e senza tralasciarne i principi fisici, biomeccanici e fisiologici.

- ✓ Teoria e Scienza delle Forze Circolari e delle Forze Decompressive
- ✓ Origini del Clubbell Training e peculiarità del Tool
- ✓ Hips Switch, Hips Hinge, Sinergia corporea nei movimenti principali
- ✓ Stabilità centrale e periferica: il Core, il Cingolo Scapolo-Omerale quali fondamenta del Clubbell Training
- ✓ Principi fisici ed obiettivi allenanti dei principali movimenti LINEARI (Flag, Side Flag), ROTAZIONALI (Cast, Swing, Swipe), TORSIONALI (Mill, Pendulum e progressioni successive)
- ✓ Combinazione degli esercizi ed ulteriori progressioni degli stessi
- ✓ Integrazioni con Squat e Lunge
- ✓ Cenni di integrazione del Clubbell Training nella preparazione atletica

A tutti i partecipanti sarà rilasciato un **Attestato di Partecipazione**, che sarà il requisito per poter accedere al successivo Corso di Clubbell Training Specialist.