

## PROGRAMMA

### CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE CALISTHENICS TRAINING

N. ORE	INDICE DEGLI ARGOMENTI
<b>32</b>	<b>LEZIONI PRATICHE</b>
8	• Calisthenics Strength Training 1° livello
8	• Calisthenics Strength Training 2° e 3° livello
8	• Programmazione, Movement, Handstand Training,
8	• Protocolli HIIT, uso di Elastici e Zavorre, Flessibilità e Mobilità Articolare
<b>32</b>	<b>T O T A L E</b>

### Dettaglio Corso

#### **1°weekend - GIORNO 1**

<b>Calisthenics Strength Training 1 °livello</b>	
<b>MATTINA (9:00 - 13:00)</b>	Concetto di Movement Autonomy e routine express di Mobility
	Andature primordiali per la Resistenza alla Forza, Mobilità Articolare, Flessibilità
	Fondamenta: Respirazione e Bracing Addominale a terra
	Dead Bug
	Dalla Schiena al Gomito (DNS)
	Prono, lavoro su estensione e flessione stabilizzazione della spalla
	Quadrupedia 6 punti di appoggio, analisi appoggio della mano a terra ed extrarotazione gomito, sollevamenti mani e piedi e alternati
	Quadrupedia 4 punti di appoggio, sollevamenti mani e piedi e alternati
	Quadrupedia in tenuta a Pike
	Crawling
	Bear Crawl
	Rotational Bear
	Tavolino
	Ragno, Gambero, Granchio
	Spiderman push up
Monkey progressions	
Come unire tutto insieme: mixare gli esercizi per lavorare su agilità e fantasia motoria	
<b>POMERIGGIO (14:00 - 18:00)</b>	Spiegazione del sistema Calisthenics Strength Training: 7 esercizi, 3 livelli
	Concetto di Mobilità Integrata
	Hollow Back Press Progression
	Leveraggio, instabilità, ridistribuire il peso.
	Front Lever Progression a terra: retroversione e anteroversione bacino, cenni approfonditi su leveraggio, esecuzione hollow a terra
	Single Leg Squat: bracing sequence, pistol squat come test di mobilità caviglia e anca
	Manna Progression a terra: V sit up Rope climb
	Straddle Planche Progression: plank gomiti, a 2 mani, una mano, planche lean ecc
	Rope Climb Progression: ritmo scapolo omerale, lavori con elastico per stimolare muscolatura scapolare e corretto movimento, scapular shrugs, rematori al trx/anelli
Side Lever Progression: catena laterale cos'è, russian twist, l'importanza dello stretch di dorsale e quadrato dei lombi, plank laterale progressioni	

## 1°weekend - GIORNO 2

<b>Calisthenics Strength Training 2° e 3° livello</b>	
<b>MATTINA</b> <b>(9:00 - 13:00)</b>	Routine di Mobility Express n.2 con elementi di andature animali
	Ripasso veloce dei principi e delle Progressioni di livello 1
	Varianti degli esercizi: Plank canali, hollow con estensione di anca, Sbalzo
	Perché inserire il corpo libero nell'allenamento Pesì
	Hollow Back Press Progression LV 2A-2B
	Front Lever Progression studio approfondito del Dragon Flag: concetti principali, attivazione dorsale, estensione di anca, progressioni 2A-2B
	Single leg Squat 2A-2B
<b>POMERIGGIO</b> <b>(14:00 - 18:00)</b>	Manna Progression: leg raise, differenza tra sbarra libera e spalliera, importanza della compressione attiva e della mobilità attiva
	Straddle Planche: routine mobilità e rinforzo polsi, concetto di short hand, primi approcci all'equilibrio, progressioni avanzate 2A-2B
	Rope Climb Progression: approccio alla sbarra e alle tirate agli anelli, discussione sulla false grip, progressioni 2A-2B
	Gli Obiettivi di livello 3: le skill complete
	Compensazione e Mobilità Finale

## 2°weekend - GIORNO 1

<b>Programmazione, Movement, Handstand Training</b>	
<b>MATTINA</b> <b>(9:00 - 13:00)</b>	Mettere tutto insieme: come strutturare una lezione di gruppo di Calisthenics
	Programmazione il Calisthenics: Dalla progressione lineare del Calisthenics Strength Training lv 1-2 a programmazioni più complesse per raggiungere skill specifiche
	Test per gli elementi di Primo Livello
	Introduzione all'handstand training: mobilità e rinforzo polsi e spalle
	Movement: Shoulder Roll; Forward Roll; Backward Roll
<b>POMERIGGIO</b> <b>(14:00 - 18:00)</b>	Handstand Progression lv1
	Movement: Handstand Forward Roll, Back Extension development
	Handstand Progression lv2
	Movement: Cartwheel Development, Cartwheel Refinement (comprende Ruote a una mano)
	Handstand Progression lv3
Roll Series completa	

## 2°weekend - GIORNO 2

<b>Protocolli HIIT: creare routine brevi ed intense mixando Andature, Calisthenics Training, Movement</b>	
<b>MATTINA</b> <b>(9:00 - 13:00)</b>	Elastici e Zavorre: applicarli a varianti create appositamente
	Nordic Hamstring Series: progressioni, uso di elastici per facilitare
	Abs Wheel Series: l'importanza di mantenere l'anca estesa, perchè le doppie wheel sono la migliore scelta
	Dip e Trazioni zavorrate: un approccio alla programmazione
	Mobilità toracica (tbs)
<b>POMERIGGIO</b> <b>(14:00 - 18:00)</b>	Femorali (fss), adduttori (mn)
	Mobilità intrarotazione anche con elastico
	Stabilizzazione addominale e flessibilità: perché
	Concetti di stabilizzazione addominale: come applicarli con semplici esercizi senza necessità di operatore esterno
Attivazioni target: cosa sono	

**Chiusura Lavori e Consegna Attestato "Specialista In Calisthenics Training 1° livello"**