

Corso Istruttore Allenamento Funzionale – II livello

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Allenamento Funzionale – II livello alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/istruttore-allenamento-funzionale-2.html>

Programma del corso:

- ✓ approfondimento dell'allenamento a corpo libero funzionale
- ✓ Tecnica e pratica di esercizi x condizionare l'equilibrio
- ✓ Tecnica e pratica di esercizi a corpo libero in coppia
- ✓ Pratica degli esercizi di agilità
- ✓ Tecnica e pratica di esercizi in torsione
- ✓ Tecnica e pratica dell'esecuzione di esercizi balistico/esplosivi di 2° livello
- ✓ Studio dell'allenamento con attrezzi funzionali (palla medica e corda nautica)
- ✓ Pratica dell'allenamento con palla medica
- ✓ Pratica dell'allenamento con corda nautica
- ✓ Impostazione razionale di circuiti di allenamento funzionale teoria e pratica
- ✓ Metodologia di allenamento per soggetti avanzati
- ✓ Programmazione per soggetti avanzati
- ✓ Realizzazione di circuiti avanzati
- ✓ Allenamento funzionale nella preparazione atletica delle principali discipline sportive (calcio, volley, basket, rugby, sport da ring)

- ✓ Allenamento funzionale e tecniche di dimagrimento
- ✓ Programmi di allenamento della forza
- ✓ Esame pratico e teorico