

WORKSHOP

ALLENAMENTO DELLA FORZA

A CORPO LIBERO

Evento di alta qualità, nel rispetto delle linee guida europee, rivolto ad allenatori, personal trainer, preparatori atletici, coach, laureati in scienze motorie o semplici appassionati del settore.

Trattasi di un workshop dedicato a chi vuole imparare ad allenare la forza a corpo libero; com'è vero che la forza massima nei suoi valori assoluti si può sviluppare esclusivamente con l'utilizzo di sovraccarichi, è altresì vero che abbiamo un ampio margine di sviluppo della stessa anche con il solo peso corporeo, ovviamente per fare ciò ci sono delle tecniche specifiche delle quali dobbiamo conoscere i dettagli, che solo una figura professionale specializzata può trasmetterci.

L'evento in oggetto è rivolto sia al neofita, che non si è mai allenato a corpo libero, sia all'atleta avanzato per migliorare appunto quei dettagli che fanno la differenza; soprattutto chi ha una certa esperienza, sa benissimo che l'ottimizzazione dell'insieme dei dettagli nel settaggio e nell'esecuzione degli esercizi, fa un'enorme differenza di risultato, tant'è vero che per superare uno stallo nei miglioramenti, con il quale tutti prima o poi abbiamo "fatto i conti", l'ottimizzazione di tali dettagli è imprescindibile.

Tutti i partecipanti riceveranno l'attestato europeo ed i crediti formativi, come per tutti i nostri eventi.

(Non sono richiesti requisiti minimi per la partecipazione, il livello si adatterà a qualsiasi tipo di utente)

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



Programma:

Giorno 1

Riscaldamento generale

Esercizi per il core

Prevenzione infortuni

Le basi del corpo libero

Adattamento del lavoro a seconda del soggetto

Mobilità

Giorno 2

Riscaldamento specifico

Spinta verticale

Tirata verticale

Spinta orizzontale

Tirata orizzontale

Esercizi di compensazione

Corretta progressione degli allenamenti

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



Training center:

Palestra TIME OUT - Via Paisiello n° 131 - Firenze

Docente:

SIMONE ROSSI

Data:

13-14 aprile 2024

Per informazioni:

stefano_grazzini@virgilio.it

www.stefanograzzini.it

I nostri corsi sono validi per le certificazioni EurEthICS ETSIA Organizzazione Partner ufficiale della Commissione europea e della House of Sport, per la certificazione di qualifiche internazionali, riconosciuta e definita nel comunicato del Parlamento europeo (Edition 547: 4 October 2017) come "standard di certificazione di alto livello nello sport e in altri settori educativi, con l'applicazione dell'EQF (Quadro europeo delle qualifiche) per il riconoscimento nell'intera Unione europea.

Le certificazioni inserite in albo EU Experts sono valide per l'ottenimento delle qualifiche nazionali CSI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE

