

SGT ACADEMY
CORSO 4TH level EQF
SPECIALIZZAZIONE “PREPARATORE ATLETICO”
1° fine settimana

giornate	sabato	domenica
argomenti	<p>LA FORZA NEUROMUSCOLARE GENERALE E SPECIFICA</p> <p>cos'è e come allenarla in tutte le sue forme</p> <p>programmazione e periodizzazione</p>	<p>KETTLEBELL TRAINING</p> <p>Quali capacità alleno veramente con il kettlebell</p> <p>verità e falsi miti</p> <p>programmazione e periodizzazione</p>
pausa		
argomenti	<p>PRATICA</p> <p>allenamento della forza in tutte le sue forme</p>	<p>PRATICA</p> <p>allenamento con kettlebell</p>

SGT ACADEMY
CORSO 4TH level EQF
SPECIALIZZAZIONE “PREPARATORE ATLETICO”
2° fine settimana

giornate	sabato	domenica
<p>argomenti</p>	<p>ALIMENTAZIONE e INTEGRAZIONE</p> <p>analisi approfondita degli alimenti ed integratori e la loro corretta gestione</p> <p>(a cura di un professionista di riferimento a livello nazionale)</p>	<p>ALLENAMENTO FUNZIONALE</p> <p>Analisi del suo vero significato</p> <p>Come ci si allena in maniera funzionale</p> <p>programmazione e periodizzazione</p>
<p>pausa</p>		
<p>argomenti</p>	<p>CALO PESO</p> <p>analisi e descrizione della corretta metodologia per rientrare nella propria e più adeguata categoria di peso in vista della competizione, rimanendo in salute, al top della forma e senza cali prestazionali</p> <p>(a cura di un professionista di riferimento a livello nazionale)</p>	<p>PRATICA</p> <p>allenamento funzionale</p>

SGT ACADEMY
CORSO 4TH level EQF
SPECIALIZZAZIONE “PREPARATORE ATLETICO”
3° fine settimana

giornate	sabato	domenica
argomenti	FIGURA E COMPETENZE DEL P.A. ANALISI DEL MODELLO PRESTATIVO SPORT SPECIFICO TEST DI VALUTAZIONE DELLA PRESTANZA ATLETICA	LA RESISTENZA ED IL SUO ALLENAMENTO SPORT SPECIFICO
pausa		
argomenti	PRATICA test di valutazione CORE TRAINING in funzione della prestazione sport specifica PRATICA core training	PRATICA allenamento della resistenza

SGT ACADEMY
CORSO 4TH level EQF
SPECIALIZZAZIONE “PREPARATORE ATLETICO”
4° fine settimana

giornate	sabato	domenica
argomenti	<p>VELOCITA', RAPIDITA' E REATTIVITA', DIFFERENZE ED ALLENAMENTO SPORT SPECIFICO</p> <p>PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE GENERALE NELLA PREPARAZIONE ATLETICA</p>	<p>VERIFICA FINALE delle nozioni apprese durante tutti i fine settimana dei primi 4 livelli, tramite test scritto</p>
pausa		
argomenti	<p>PRATICA allenamento velocità, rapidità, reattività</p>	<p>VERIFICA FINALE delle nozioni apprese durante tutti i fine settimana dei primi 4 livelli, tramite test orale e prova pratica</p>