

## CORSO per 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>

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>

## CORSO per PREPARATORE ATLETICO

### 2° fine settimana

giornate	sabato	domenica
argomenti	<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>
pausa		
argomenti	<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>

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



## CORSO per PREPARATORE ATLETICO

### 3° fine settimana

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

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>

## CORSO per 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</p> <p>delle nozioni apprese durante tutti i fine settimana dei primi 4 livelli, tramite test scritto</p>
pausa		
argomenti	<p>PRATICA</p> <p>allenamento velocità, rapidità, reattività</p>	<p>VERIFICA FINALE</p> <p>delle nozioni apprese durante tutti i fine settimana dei primi 4 livelli, tramite test orale e prova pratica</p>

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>