

## CORSO DI TECNICO-EDUCATORE FUNCTIONAL TRAINING 1°LIVELLO

24-25 Ottobre, 07-08 Novembre, 14-15 Novembre

### **MODULO 1:** Sabato 24 Ottobre

ORE	CONOSCENZE E COMPETENZE
8h	introduzione al Functional Training; terminologia del movimento; terminologia anatomica; sistemi energetici; workout 1 (lower body weight); catene cinetiche; principio dell'azione-funzione; parametri dell'allenamento; workout 2 (upper body weight).

### **MODULO 2:** Domenica 25 Ottobre

ORE	CONOSCENZE E COMPETENZE
8h	workout 3 (full body weight); catena estensoria dell'anca; fascia addominale; cingolo scapolo-omerale; parametri di volume e intensità nel BODY WEIGHT; master class di gruppo con esercitazione nell'impostazione di una lezione e nel cueing.

### **MODULO 3:** Sabato 07 Novembre

ORE	CONOSCENZE E COMPETENZE
8h	workout 4 (body weight/kettlebell/medball); introduzione al kettlebell training (brevi cenni storici); spiegazione dell'attrezzo e delle sue caratteristiche; gli esercizi propedeutici e base del kettlebell training; workout 5 (kettlebell); introduzione alla medicine ball; spiegazione dell'attrezzo e delle sue caratteristiche; tipologie di prese, esercizi propedeutici e base eseguiti con la med-ball; workout 6 (med-ball).

**MODULO 4:** Domenica 08 Novembre

ORE	CONOSCENZE E COMPETENZE
8h	richiamo teorico e tecnico sulla teoria dell'allenamento; programmazione e pianificazione di una seduta di functional training (circuit training e progressive circuit), simulazione circuit training, simulazione progressive circuit; programmazione e preparazione pratica alla verifica finale da parte dei corsisti.

**SABATO 14 NOVEMBRE:** esame teorico-pratico di fine corso

**ORE TIROCINIO: 12**