

II° CORSO PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA FUNZIONALE

14/15 Ottobre - 4/5 Novembre 2017

ORARI

sabato e domenica, 14/15 Ottobre – 4/5 Novembre, secondo il seguente orario:

09.00/13.00 - 14.00/18.00 (sabato)

9.00 /13.00 - 14.00/18,00 (domenica), per un totale di 32 ore.

LUOGO Wellness Town, Via Francesco Giangiacoimo 55 Roma.

PROGRAMMA

I° WE 14/15 ottobre “Allenamento Funzionale”

Natura del movimento umano

Cenni anatomo fisiologici e biomeccanici del sistema motorio

Struttura muscoloscheletrica e funzionalità

Test di valutazione della qualità del sistema motorio

Risoluzione strutturale e rieducazione del movimento corretto

Qualità del movimento e performance

Rapporto Mobilità/Stabilità

Analisi del movimento e risposte anatomo fisiologiche agli stimoli

Didattica degli esercizi funzionali e proposte di allenamento

Programmazione della funzionalità in base agli obiettivi

✓ Prehab ✓ Tecnique ✓ Metabolic

Programmazione delle lezioni di gruppo per Atleti e Amatori

II° WE 04/05 Novembre “Forza”

Cenni anatomo fisiologici della forza

Catena muscolare e reclutamento

Definizione di forza muscolare

valutazione del carico massimale in modo diretto e indiretto

Il TUT

Monofrequenza e Multifrequenza

Espressioni della forza muscolare

✓Massimale ✓Resistente ✓Potenza

Gli esercizi

Metodi di allenamento della forza

DOCENTI :

Tecnico F.P.I. Massimo Barone

Dott. Federico Squillace – Dott. Marco Tomassi – Dott. Dante Riggio JUSTSPORT SYSTEM

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE Al termine del corso verrà rilasciato dalla Federazione Pugilistica Italiana un Attestato di Partecipazione, valido come aggiornamento tecnico per Aspiranti e Tecnici F.P.I.

VALIDO AI FINI DEGLI AGGIORNAMENTI OBBLIGATORI PER ASPIRANTI E TECNICI F.P.I.