



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY

FUNCTIONAL TRAINING



Luca Basso



Carmelo Strangi



Domenico David

CORSO ISTRUTTORE 1 LIVELLO SNaQ

15 -16/ 29-30
Giugno

ROMA

32 ORE

PROGRAMMA

Stimolazione della forza
Stimolazione metabolica
Concetti di circuito
Criteri e modelli di allenamento
Biomeccanica funzionale

24 ore di pratica

Esercizi fondamentali a corpo libero, con sandbag, suspension trainer, kettlebell e medicine ball.

CONTATTI

academy@ascsport.it
WhatsApp 3336476189
Tel 06.89766106
www.ascsport.it



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



A.S.C.
Attività Sportive Confederata
ACADEMY

IL CORSO

Obiettivi

Fornire ai partecipanti degli strumenti pratici per la valutazione, la strutturazione e l'esecuzione di sessioni di attività fisica idonee.

Il corso principiante/base avrà la durata di 32 ore tra teoria e pratica, ed ha l'obiettivo di definire in maniera compiuta il concetto di allenamento funzionale, quale metodologia di allenamento che mira al benessere attraverso esercitazioni globali, che combinino capacità e schemi motori in forma varia e sempre diversa.

Più in particolare, gli obiettivi di apprendimento (conoscenze, capacità e comportamenti) possono essere così riassunti:

1. conoscenze:

1.1 Anatomia e biomeccanica; concetto di allenamento generale, specifico e speciale, concetto di allenamento funzionale, principali patologie a carico del rachide, degli arti superiori e degli arti inferiori.

1.2 Metodi e protocolli utili e utilizzabili per costruire una lezione, pianificare un allenamento.

1.3 Relative a tutto ciò che è collegato/collegabile/"utile da sapere" al mondo del fitness/wellness.

1.4 Teorie e i principi dell'allenamento, i modelli per la stimolazione della forza, dell'ipertrofia, della stimolazione metabolica e del dimagrimento, le fasi dell'apprendimento motorio e le metodologie dell'insegnamento, i fattori che favoriscono un trainer di successo etc.

2. capacità:

2.1. Tutte quelle capacità coinvolte nella soluzione di problemi aperti e non codificabili, scelte di strategie comportamentali e altri comportamenti discrezionali (ad esempio, adattamento della seduta di allenamento in condizioni impreviste o con soggetti che presentano qualche forma di problematicità).

2.2 Capacità operative e pratiche: corretta esecuzione di esercizi funzionali a corpo libero (bodyweight) e con l'utilizzo di bilancieri, manubri, kettlebell, suspension trainer, medball, sandbag.

3. comportamenti interpersonali:

3.1. Tecniche di gestione e conduzioni di classi e gruppi di persone.

CONTATTI



academy@ascsport.it | WhatsApp 3336476189 | Tel 06.89766106 | www.ascsport.it



Qualifiche rilasciate

Al termine del corso previo superamento dell'esame finale verrà rilasciato il **Diploma Nazionale e il tesserino tecnico per la disciplina riconosciuta Coni "Attività Sportiva Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness" (BC001) con riconoscimento SNaQ - Sistema Nazionale di Qualifiche degli Operatori Sportivi.**

Il tesserino tecnico include assicurazione infortuni, assicurazione RCT ed iscrizione all'Albo Nazionale dei tecnici ASC-SNaQ.

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono intraprendere un percorso sportivo, agli operatori dello Sport, a Tecnici sportivi, a formatori sportivi e agli studenti di scienze motorie.

Costo

€ 350,00

Unica soluzione da versarsi entro 10 gg. prima della data di inizio corso oppure

1° rata € 150 da versarsi entro 15 gg. prima della data di inizio corso

2° rata € 200 da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

€ 300,00 per i studenti di scienze motorie

Unica soluzione da versarsi entro 10 gg. prima della data di inizio corso oppure

1° rata € 100 da versarsi entro 15 gg. prima della data di inizio corso

2° rata € 200 da versarsi sul posto il primo giorno di lezione.

Calendario

Sabato 15 - Domenica 16 Giugno

Sabato 29 - Domenica 30 Giugno

Sede

FITNESS REVOLUTION FARNESINA

Via degli Orti della Farnesina, 54 - 00135 Roma



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY

PROGRAMMA

ASC Academy - presentazione del corso

Anatomia e biomeccanica – principi fondamentali

Teoria e metodologia dell'allenamento

Teoria e metodologia dell'insegnamento

Allenamento funzionale: concetti e metodologie applicative

Stimolazione della forza muscolare: ipertrofia, stimolazione metabolica e del dimagrimento

Posizioni scorrette e movimenti pericolosi

Differenza tra allenamento isotonico e funzionale

Come pensare, strutturare e applicare un programma dall'allenamento

Esercizi a corpo libero (bodyweight)

Esercizi con sandbag (introduzione sulle prese)

Esercizi con medicine ball e slamball (alcuni di quelli con sandbag)

Esercizi con suspension trainer

Esercizi con kettlebell (introduzione sulle prese)

CONTATTI



academy@ascsport.it | WhatsApp 3336476189 | Tel 06.89766106 | www.ascsport.it

