A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY LOMBARDIA

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI DI 1° LIVELLO DI CULTURA FISICA

PROGRAMMA LEZIONE SABATO 26 ottobre – CORSO TECNICI SALA ATTREZZI

MATTINA - dalle 9.00 alle 13.00

- **CENNI DI BIOMECCANICA**
  - VETTORI – FORZA – LAVORO – SPOSTAMENTO
  - LEGGI DI NEWTON
  - LEVE ARTICOLARI
  - MOMENTO DELLA FORZA E GUADAGNO MECCANICO
  - MOVIMENTI MONARTICOLARI E POLIARTICOLARI
  - IL PIANO INCLINATO
  - PICCO DI CONTRAZIONE ED ANGOLO MORTO
  - LE MACCHINE SEMPLICI, CARRUCOLE E CAMME
  - PREACCORCIAMENTO E PREALLUNGAMENTO

- **CENNI DI COMUNICAZIONE**
  - COMUNICAZIONE DEL TRAINER
  - LA MOTIVAZIONE DEL SOCIO FREQUENTATORE
  - EMPATIA E ASCOLTO

POMERIGGIO – dalle 14.00 alle 18.00

- **TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**
  - QUALITA' FISICHE
  - ADATTAMENTO E SUPERCOMPENSAZIONE
  - PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO
  - MICROCICLO, MESOCICLO, MACROCICLO
  - LA SEDUTA DI ALLENAMENTO
  - ORGANIZZAZIONE DELLA SCHEDA
    - ALLENAMENTO CENTRIFUGO
    - NEOFITA O ALLENATO
    - LOGISTICA DI UN ALLENAMENTO

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY LOMBARDIA

PROGRAMMA LEZIONE DOMENICA 27 ottobre – CORSO TECNICI SALA ATTREZZI

MATTINA – dalle 9.00 alle 13.00

- **SEMINARI PRATICI**
  - VISIONE DEGLI ESECIZI PER I PRINCIPALI GRUPPI MUSCOLARI
  - ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI
  - CORREZIONE E ASISSTENZA

POMERIGGIO – dalle 14.00 alle 18.00

- SPAZIO PER DOMANDE E VERIFICHE PRATICHE E TEORICHE

PROGRAMMA LEZIONE SABATO 09 e DOMENICA 10 novembre

dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

- ASC – CONI – la formazione
- Metodologia dell'insegnamento
- Metodologia dell'allenamento
- Aspetti fiscali e normativi, in particolare i rimborsi per i collaboratori e le altre forme di retribuzione