



La programmazione dell'allenamento in palestra corso online

Online, Sabato 25 maggio 2024

Nell'ambito di questo corso si affronteranno tutti gli aspetti inerenti la programmazione di un allenamento personalizzato che rispetti le caratteristiche e le necessità di chi frequenta una palestra con diverse motivazioni. Dai principi fondamentali dell'allenamento sportivo alla tabella personalizzata.

Struttura del corso: 6 ore di formazione a distanza suddivise in due moduli di 3 ore ciascuno tramite piattaforma Skype o Zoom.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docente:

D.Sorarù - esperto in teoria dell'allenamento e biomeccanica degli esercizi

Programma:

- Lo stimolo allenante.
- Adattamento e supercompensazione.
- Il carico di lavoro.
- La cicizzazione dell'allenamento.
- Il ruolo dell'istruttore.
- L'anamnesi sportiva e l'esame obiettivo motorio.
- Impostazione della scheda d'allenamento.
- Allenamento unico e frazionato.
- La split routine.
- Esercizi fondamentali e complementari.
- Programmi per il potenziamento muscolare, il dimagrimento, il fitness.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di € 129,00 per le iscrizioni effettuate entro il 10 maggio, dopo il termine la quota è di € 169,00.

La quota comprende: accesso all'aula virtuale, dispensa del corso ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di € 226,00 (anziché € 258,00) entro il primo termine e di € 259,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.

Speciale online: l'iscrizione contestuale a 3 corsi online comporta una riduzione del 10% sulle quote di partecipazione previste (promozione non cumulabile con altre riduzioni in corso).

