



## Corso di formazione per Istruttori di Walking

Milano, 14/15 luglio 2018

Rivolto a coloro che desiderano raggiungere le conoscenze fondamentali necessarie all'insegnamento del walking, con tutte le sue possibilità di impiego: dall'incremento dell'efficienza cardiovascolare, al dimagrimento e alla preparazione atletica in alcune discipline. Verranno analizzati i presupposti fisiologici al tipo di allenamento proposto ed esaminati tutti i principali programmi che utilizzano questo specifico attrezzo. molta attenzione verrà data all'uso corretto delle basi musicali in funzione del programma di allenamento presentato.

**Struttura del corso:** due giornate per un fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

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

**Docente:**

**D.Trespidi** - istruttore professionista, personal trainer, master trainer e presenter di walking.

**Programma:**

- Caratteristiche tecniche del tappeto meccanico.
- Regolazioni ed assetti del tappeto meccanico.
- Obiettivi raggiungibile con il walking.
- Le differenti andature.
- Analisi dei benefici raggiungibili con l'allenamento indoor rispetto a quello outdoor.
- Come è viene strutturata una lezione di walking.
- Differenziare i programmi in funzione degli obiettivi e del tipo di utenza.
- La musica (strumento per la motivazione): ascolto empatico e B.P.M.
- Gli esercizi da abbinare al walking.
- La concentrazione.
- Il cueing dell'istruttore.
- La professionalità dell'insegnante.
- Aspetto relazionale con il cliente.
- Metodologia del coinvolgimento.
- Lezioni pratiche del master trainer.
- Fisiologia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione al corso è di € 185,00+IVA 22% per le iscrizioni effettuate entro il 29 giugno, dopo il termine € 230,00+IVA 22%.

**La quota comprende:** accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di qualificazione (al superamento degli esami di fine corso) di **Istruttore di Walking**.

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