

Corso Istruttore HIIT

Per maggiori informazioni su sedi, date e posti disponibili in tempo reale è possibile consultare il sito web all'indirizzo www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-hiit.html

Programma del corso:

- Allenamento ed intensità
- Elementi di bioenergetica
- I sistemi energetici
- Allenamento HIIT: definizione e caratteristiche
- I parametri di allenamento HIIT
- Allenamento HIIT e IT: differenze ed applicazioni pratiche
- Allenamento HIIT ed allenamento aerobico: differenze ed applicazioni pratiche
- Allenamento HIIT: come impostare una seduta allenante
- Principali mezzi di un allenamento ad alta intensità
- Le principali metodiche HIIT
- Esempi teorico/pratici di sedute di training
- HIIT e dimagrimento : evidenze scientifiche
- HIIT e benefici cardiovascolari: evidenze scientifiche
- HIIT e benefici metabolici: evidenze scientifiche
- HIIT ed adattamenti muscolari: evidenze scientifiche

Descrizione del corso:

Qual è la principale richiesta che Personal Trainer e Istruttori sentono rivolgersi ogni giorno in palestra? Dimagrire! Il calo ponderale è la spinta principale ad iscriversi in palestra, e la difficoltà di ottenere il risultato è invece il primo motivo di abbandono.

Per rispondere alle esigenze del mercato NonSoloFitness ha studiato e realizzato il corso di formazione di Istruttore HIIT.

Nella parte teorica del corso di Istruttore HIIT verranno trattati argomenti basilari, come i sistemi energetici, per arrivare poi a trattare specificatamente l'allenamento ad alta intensità e i suoi effetti, oltre all'analisi dei più importanti protocolli di lavoro: Tabata, Gibala e Timmons.

Gli studenti avranno la possibilità di mettere immediatamente in pratica gli insegnamenti proposti: grazie alla guida del Docente costruiranno e guideranno una lezione secondo il principio di imparare facendo.

Il corso di Istruttore HIIT è un approfondimento di straordinaria importanza per Personal Trainer e Istruttori, un corso immediatamente spendibile per ottenere un lavoro o migliorare la propria posizione.