

Corso Istruttore Functional Training

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Functional Training alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/istruttore-functional-training.html>

Programma del corso:

Elementi di bioenergetica e scienza dell'alimentazione

Teoria e metodologia del Functional Training

Meccanismi energetici

Tipi di fibre muscolari

La programmazione dell'allenamento

Sistemi energetici

Tipi di fibre muscolari

Capacità condizionali

Capacità coordinative

Gli esercizi funzionali a corpo libero, con la fitball, con la palla medica: i benefici della swiss ball, l'allenamento con la swiss ball, Core stability, le rotazioni, esercizi per anche ed arti inferiori, esercizi per il petto, esercizi per spalle e dorso, esercizi per addominali, lombari e glutei, esercizi per bicipiti, tricipiti ed avambracci, esercizi globali, esercizi di flessibilità

Functional Kettlebell Training

Functional Indoboard Training

Functional Suspension Training

Esercizi funzionali con cavi-bilancieri-manubri

Functional Circuit Training

Esempi di sedute di training

Functional Vibration Training: l'allenamento sfruttando le energie fisiche evolute, l'evoluzione delle vibrazioni, la loro applicazione, l'ottimizzazione dei protocolli, delle programmazioni, dello stimolo meccanosonoro in tutte le specialità sportive