

METODO
BECREATIVE
FITNESS



Allenamento Funzionale Istruttore 1° Livello

Allenamento Funzionale

Fisiologia e benefici

Azione e funzione

Capacità fisiche

Interazione con l'ambiente

Utilità dell'Allenamento Funzionale in sala attrezzi

Mezzi e strumenti

Caratteristiche di base fondamentali

Che significa essere un Personal Trainer Funzionale

Adattamenti del PT Funzionale



Allenamento Funzionale Istruttore 1° Livello

Evidenze scientifiche

Scheda di allenamento – obiettivi specifici

Struttura di una lezione

Riscaldamento – teoria

Cooldown e stretching – teoria

Esempi pratici

Parte pratica

Importanza degli esercizi propedeutici – esempi

Allenamento a corpo libero – esercizi

Utilizzo pratico degli attrezzi funzionali principali

Allenamento in sospensione

Elasticità e potenziamento della muscolatura

Quali muscoli potenziare e perché

Abilità e capacità motorie – come migliorarle

Forza applicata al funzionale



Allenamento Funzionale Istruttore 1° Livello

Esercitazioni pratiche

Programmi di allenamento in base al livello e all'obiettivo del cliente

Esempi di schede di allenamento funzionale a corpo libero

Esempi pratici
Esempi di schede di allenamento funzionale con gli attrezzi

Allenamento Funzionale e preparazione atletica sportiva specifica

Esempi di allenamenti

Prevenire gli infortuni attraverso l'allenamento funzionale

Cenni di fiscalità della professione

