



PROMOS
ITALIA



FUNCTIONAL TRAINING

DESCRIZIONE

OPES LOMBARDIA, in qualità di Ente di Promozione Sportivo riconosciuto dal Coni e da sempre al fianco di associazioni e istruttori, organizza in collaborazione con **PromoS Italia e Fit2Go**, il Corso di Formazione di **FUNCTIONAL TRAINING**.

Il corso permetterà di ottenere il **Diploma e il Tesserino di Istruttore Nazionale OPES di Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness (codice BI001) con specifica in FUNCTIONAL TRAINING**.

OBIETTIVI

- acquisire le conoscenze e competenze di base per coloro che si avvicinano all'insegnamento di lezioni/classi di FUNCTIONAL TRAINING
- Ottenere la certificazione necessaria per operare in questo settore

DESTINATARI

Istruttori o aspiranti istruttori, Laureati Scienze Motorie, ISEF

STRUTTURA E PROGRAMMA

Il corso, che si articolerà in due giornate di 8 ore ciascuna, sarà teorico e pratico e sarà suddiviso nei seguenti temi:

- Allenamento funzionale e sue caratteristiche
- I concetti chiave
- 8 movimenti fondamentali (Push Pull Squat Lunge Bend Twist Carry Move)
- Piccoli grandi attrezzi per l'allenamento funzionale
- Parametri dell'allenamento (densità)
- Metodologie di allenamento (amrap, emom, for time, tabata)
- Lezione di functional training

N.B. Si raccomanda abbigliamento comodo per la parte pratica, scarpe da ginnastica ed asciugamano

ORARI E DATE: da stabilire

QUOTA DI ISCRIZIONE: da stabilire

PER RICEVERE INFORMAZIONI: m.pierotti@opeslombardia.it