

CORSO BASE FUNCTIONAL TRAINING



Verona, Domenica 15.5.2016 // 9.00 – 18.00

@ Centro Bernstein

Trainer formatore: **Igor Talamioli**

Coordinazione didattica: **Brunelli Andrea**

PROGRAMMA DEL CORSO

9 - 9.30: Registrazione – Colazione di Benvenuto – Visita Centro Bernstein

9.30 - 10.30: Definizione di Functional Training – teoria e letteratura scientifica di supporto

10.30 - 11: Descrizione, biomeccanica ed errori comuni di **Air Squat - Front Squat - Overhead Squat**

11- 11.30: Sessione pratica

11:30 - 11.45: Coffe & Fruit Break

11.45- 12.15: Descrizione, biomeccanica ed errori comuni di **Shoulder Press, Push Press, Push Jerk**

12:15- 12.45: Sessione pratica

12:45 - 13.30: Pausa pranzo leggero

13:30 - 14.15: Tecniche di correzione e prova diretta di insegnamento

14:15 - 14.45 Descrizione, biomeccanica ed errori comuni di **Deadlift, Sumodeadlift , High Pull Clean con palla medica**

14.45 - 15.15 Sessione pratica

15:15- 15.30 Coffe & Fruit Break

15:30 - 16.15 Adattamenti fisiologici del' allenamento costantemente variato ad alta intensità

16:15 - 17.15 Strutturazione teorico/pratica di una lezione tipo e workout di gruppo

17:15 - 18 Confronto, consegna certificati DMSA Academy e saluti

Per chi vuole possibilità di continuare la serata con aperitivo // cena in cocktail bar e osterie trendy del centro di Verona .