

**PROGRAMMA - CORSO DI I LIVELLO edizione 2024**

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

**ALLENATORE STHENATHLON**

**Totale Crediti SNaQ 10**

<b>N. ORE</b>	<b>INDICE DEGLI ARGOMENTI</b>
<b>18</b>	<b>LEZIONI TEORICHE</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Presentazione FIPE Strength Academy</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Teoria generale dell'Allenamento</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: descrizione del progetto e del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: il Percorso Agonistico per le due tipologie di Atleti.</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: Coaching e gestione delle classi</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Teoria dell'Allenamento Funzionale</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: periodizzazione e programmazione per le gare:</li> <li>Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: Tutela della Salute</li> </ul>
<b>28</b>	<b>LEZIONI PRATICHE</b>
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti</li> </ul>
<b>46</b>	<b>T O T A L E</b>
<b>26</b>	<b>STUDIO INDIVIDUALE</b>
	Studio delle slides della FIPE Strength Academy
<b>72</b>	<b>TOTALE</b>

<b>ORE</b>	<b>DETTAGLIO DEGLI ARGOMENTI TRATTATI</b>
<b>18</b>	<b>Lezioni teoriche</b>
1	<b>Presentazione FIPE Strength Academy</b>
	Conoscere la FIPE: missione e organizzazione
	L'offerta formativa della Federazione
	Il profilo e le competenze didattiche
	La figura del Tecnico FIPE e dell'Allenatore Sthenathlon
3	<b>Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare</b>
	Descrizione dei sistemi energetici
	Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
	Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
	Adattamento all'allenamento cardiovascolare
2	<b>Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare</b>
	Anatomia, fisiologia e classificazione delle fibre muscolari
	Adattamenti acuti e cronici
	Effetti dell'allenamento con sovraccarichi
2	<b>Teoria generale dell'Allenamento</b>
	Criteri generali di Programmazione, Progressione e Periodizzazione
	Intensità, Volume, Densità ed elementi essenziali della Programmazione
2	<b>Sthenathlon: descrizione del progetto e del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)</b>
	Che cos'è lo Sthenathlon e come nasce; peculiarità della Disciplina
	Lo Sthenathlon Point: il luogo dell'allenamento Funzionale Agonistico FIPE
	Atleti ELEMENT ed Atleti PERFORMANCE: differenze prestative, criterio di definizione, obiettivi di allenamento e competizione.
	Skills per le due categorie, competizioni e differenziazione delle prove
1	<b>Sthenathlon: Percorso Agonistico per le due Tipologie di Atleti</b>
	Challenge e Contest: le competizioni di Club
	Trofeo Coppa Italia. Programma 2024, scenario 2025
	Campionato Italiano. Programma 2024, obiettivo 2025
1	<b>Sthenathlon: Coaching e gestione delle classi</b>
	L'allenamento in Small Group: caratteristiche e dinamiche specifiche
	Organizzare una classe: elementi costitutivi di una sessione di allenamento
	Coaching nel Functional Training. Insegnare a gestire il Movimento
2	<b>Teoria dell'Allenamento Funzionale</b>
	Teoria generale dell'Allenamento Funzionale a Basso ed Alto impatto
	Definizione del Dominio Funzionale: gli Schemi Motori, le Qualità del Movimento
	Cenni di programmazione dell'Allenamento Funzionale in ambito Fitness
1	<b>Sthenathlon: Tutela della Salute.</b>
	Le certificazioni mediche in ambito Sport e Fitness. Aspetti legali e clinici

	Il ruolo del Trainer come promotore della Salute.
	Cenni sul Doping: alterazioni prestazionali e rischi per la salute.
3	<b>Sthenathlon: periodizzazione e programmazione: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE</b>
	I principali Protocolli di allenamento. Tipologie e caratteristiche specifiche di allenamento.
	Criteri di programmazione delle sessioni di allenamento in una Disciplina Multimodale
<b>28</b>	<b>Lezioni Pratiche</b>
<b>16</b>	<b>1° Weekend. Movimenti ELEMENT: standard esecutivi</b>
	<p><b>Condizionamento iniziale delle Sessioni</b> Esercizi di attivazione della Functional Trinity (<i>Hips / Core / Scapula</i>)</p> <p><b>Cardio:</b> Jump Rope SU - Double Under (DU – Atleti Performance)</p> <p><b>Rowing:</b> analisi del dispositivo. Setting up. Teoria e tecnica di voga. Sprint start.</p> <p><b>Box:</b> Step / Jump (con variante <i>Over</i>)</p> <p><b>Push:</b> Knees Push up e regressioni / Push up / Burpees / Pike</p> <p><b>Pull:</b> Ring Row. Teoria e tecnica.</p> <p><b>Bar:</b> Hollow/Arch Hang Hold, Chin over Bar Hold, Bar Rows, Jumping Pull Ups (limited ROM), Hollow Hang Hold to Knee Ups (Strict)</p> <p><b>Movimenti di Hips Hinge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deadlift (con DB / KB / BB)</li> <li>- Russian Swing (anche versione One Arm)</li> <li>- Clean (DB / MB / KB)</li> <li>- DB Snatch</li> </ul> <p><b>Squat:</b> Progressione Box / Air / Goblet (DB / KB / MB) / Back (BB) / Rack (KB)</p> <p><b>Lunge:</b> Air / Goblet / Double KB (farmer / rack) – DB</p> <p><b>Press:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Military (DB / BB / KB)</li> <li>- Push Press (DB / BB / KB)</li> <li>- Wall ball (MB)</li> <li>- Thruster (DB / KB / MB)</li> </ul>
<b>12</b>	<b>2° Weekend.</b>
	<p><b>Flexion</b> ABmat Sit Ups, V-Ups</p>
	<p><b>Movimenti PERFORMANCE: standard esecutivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BB Front Squat / Overhead Squat (OHS)</li> <li>- BB Thruster</li> <li>- Lunges (BB Front Rack / BB Over Head)</li> <li>- BB Clean: Hang Muscle, Hang Power, Clean Deadlift</li> <li>- BB Snatch: Hang Muscle, Hang Power, Snatch Deadlift</li> <li>- BB Hang Power Clean And Jerk</li> </ul>
	<p><b>GINNASTICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strict T2B / Kipping T2B</li> <li>- Pull Ups (full ROM) / Kipping / Chest to Bar</li> <li>- HS Face the Wall / Wall walk</li> </ul>
<b>26</b>	<b>STUDIO INDIVIDUALE</b>
	Studio delle slides della FIPE Strength Academy