



CORSO di SPECIALIZZAZIONE
"BULGARIAN BAG TRAINING"
Realizzato in collaborazione con Lacertusus

SPECIAL EVENT - 1° DICEMBRE 2024

PROGRAMMA

OBIETTIVO: Corso di Specializzazione "monotematico", attraverso il quale si insegna e/o si perfeziona il corretto utilizzo della Bulgarian Bag secondo il Metodo della Federazione Italiana Pesistica. Il corso, di carattere teorico e pratico, mira a fornire le basi nell'utilizzo della Bulgarian Bag, strumento del dominio Functional Training estremamente versatile e specifico al tempo stesso.

DESTINATARI: aperto a tutti, rivolto ad Atleti e Tecnici e agli appassionati dell'allenamento funzionale interessati a conoscere questo Strumento.

DURATA: Il Corso ha una durata di 8 ore svolte in modalità frontale.

Durante il corso verranno illustrate le peculiarità del tool: dalle sue caratteristiche tecniche specifiche, agli aspetti dinamici e biomeccanici dei movimenti principali, sia rotazionali che lineari e torsionali.

Verranno inoltre approfonditi tre aspetti essenziali nell'utilizzo dello Strumento:

- il coinvolgimento del Core con un approccio multiplanare
- la sollecitazione dell'impugnatura (grip)
- l'impatto metabolico e fisiologico derivante dagli esercizi e dalle routine proposte

Completerà il corso una parte dedicata alla programmazione in ambito Fitness e di Preparazione Atletica.

Programma dettagliato:

- La Bulgarian Bag: nomenclatura delle parti, caratteristiche specifiche e tecniche di impugnatura, presa e brandeggio
- gli esercizi di forza specifica lineari (press, row, di sovraccarico generale), rotazionali (swing, clean, snatch) e torsionali (pendulum, shoulder park, spin)



- le combinazioni con i movimenti dinamici ortostatici (squat e sue varianti) e locomotori (lunge e varianti)
- allenamento del Core in posizione ortostatica e clinostatica
- le varianti delle impugnature per l'allenamento del grip e della mobilità e stabilità del Cingolo Scapolo-Omerale
- la Bulgarian Bag nel dominio del Fitness: da semplice sovraccarico a stimolo allenante per la qualità della vita

A tutti i partecipanti sarà rilasciato, in formato PDF, un **Attestato di Partecipazione**.

=====
per ulteriori informazioni:

visita il portale <http://strengthacademy.it/>
scrivi e-mail: ext_pf@fedepesi.it