

PROGRAMMA

CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE FUNCTIONAL TRAINING

Il corso, articolato in **2 weekend pratici** ha per obiettivo la formazione di Tecnici specializzati nel dominio del Functional Training secondo il metodo della Federazione Italiana Pesistica.

Verrà integrato, assieme agli esercizi a Corpo Libero, l'utilizzo di Kettlebell, Clubbell, Bulgarian Bag, Slam Ball, Battle Rope e Suspension Training, all'interno di una programmazione strutturata e codificata basata sui Protocolli specifici degli approcci HIIT ed HIPT.

Durante il corso, di carattere teorico-pratico, saranno trattati gli argomenti fondamentali del Functional Training ad Alta Intensità, saranno inseriti i concetti pratici all'interno della programmazione e sarà offerto un quadro complessivo di come gestire ed organizzare una intera stagione di allenamento funzionale per lezioni di Gruppo.

Al termine del corso verrà rilasciato ai partecipanti l'Attestato di Partecipazione "Functional Training Specialist".

Per i Tecnici FIPE in possesso della Qualifica Fitness Personal Trainer (ovvero 1°livello PT dal 2019 e anni successivi) e i Tecnici di 2° e 3°livello del percorso Fitness & Sport, l'Attestato di partecipazione in "Functional Training" conferisce in automatico la Qualifica Federale di "Functional Trainer di 1° livello".

1°weekend - GIORNO 1	
09:00 - 11:00	Teoria generale dell'Allenamento Funzionale
	HIIT e HIPT: la Programmazione ed i Protocolli Funzionali
11:00 - 13:00	I Quattro Gruppi a Corpo Libero
	Allenamento Funzionale a Corpo Libero 1^parte
	Progressioni a corpo libero secondo i criteri di difficoltà ed intensità
13:00 - 14:00 PAUSA PRANZO	
14:00 - 16:00	La Sinergia Corporea negli esercizi con i Tools
	Obiettivi di Allenamento Funzionale
	<ul style="list-style-type: none"> • la Forza Specifica • la Potenza Funzionale • la Funzionalità Generale
16:00 - 18:00	Allenamento Funzionale a Corpo Libero 2^parte

1°weekend - GIORNO 2	
09:00 - 13:00	Introduzione ai <i>Tools</i> Funzionali: Kettlebell, Clubbell, Bulgarian Bag
	Specificità e peculiarità dei <i>Tools</i>
	La Forza Funzionale con Kettlebell, Clubbell e Bulgarian Bag
	Esercizi Lineari e schemi motori di base 1: <ul style="list-style-type: none"> • Press, Row. Progressioni e permutazioni tra i <i>Tools</i>
13:00 - 14:00 PAUSA PRANZO	
14:00 - 18:00	Esercizi Lineari e schemi motori di base 2: <ul style="list-style-type: none"> • Squat, Lunge. Progressioni e permutazioni tra i <i>Tools</i>
	Programmazione di base in ambito Forza Funzionale
	Il Suspension Training: caratteristiche ed esercizi specifici

2°weekend - GIORNO 1	
9:00 - 13:00	La Potenza con Kettlebell, Clubbell e Bulgarian Bag
	Esercizi Balistici e reattivi schemi motori 1: <ul style="list-style-type: none"> • High Pull, Swing. Progressioni e permutazioni tra i <i>Tools</i>
	La Slam Ball: caratteristiche ed esercizi specifici
13:00 - 14:00 PAUSA PRANZO	
14:00 - 18:00	Esercizi Balistici e reattivi schemi motori 2:
	Clean, Snatch. Progressioni e permutazioni tra i <i>Tools</i>
	Programmazione di base in ambito Potenza Funzionale
	La Battle Rope: caratteristiche ed esercizi specifici
2°weekend - GIORNO 2	
9:00 - 13:00	La Destrezza con Kettlebell, Clubbell, Bulgarian Bag
	Esercizi Armonici, Routines e schemi motori avanzati: <ul style="list-style-type: none"> • Pendulum, Cast, Routines. Progressioni e permutazioni tra i <i>Tools</i>
	13:00 - 14:00 PAUSA PRANZO
14:00 - 18:00	Approfondimenti sui Protocolli di Allenamento:
	Tipologie di base avanzate
	La Programmazione di un Macro ciclo
	Gestione dei Gruppi ed Allenamento Small Group: <ul style="list-style-type: none"> • Punti di forza e criticità
	Ottimizzazione delle risorse tecniche nelle varie tipologie di protocolli
	Gestione delle dinamiche di gruppo: competizione e sfida con sé stessi

Durante l'intero corso i partecipanti saranno chiamati a svolgere esecuzioni pratiche degli esercizi e delle tecniche presentate e dovranno mostrare un adeguato livello di competenza tecnica ed esecutiva.