



## **CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**

### **"CORSO MACEBELL TRAINING BASE"**

**Anno sportivo 2023**

**OBIETTIVO:** Corso di carattere teorico-pratico mirato a fornire ai partecipanti le nozioni di base della tecnica, dei principi fisici e biomeccanici e del metodo allenante di questo versatile strumento, nel cui utilizzo si ritrovano due aspetti fondamentali dell'allenamento: la destabilizzazione, sia statica che dinamica, e la forza circolare nelle esecuzioni rotazionali e torsionali.

**DESTINATARI:** Corso aperto a tutti, rivolto ad Atleti e Tecnici e a tutti gli appassionati dell'allenamento funzionale, interessati a conoscere nuovi tools.

**DURATA:** 4 ore svolte in modalità totalmente online tramite piattaforma Zoom.

### **PROGRAMMA**

- Introduzione allo strumento. Cenni storici e peculiarità
- Principi dei Moti Lineari, Rotazionali e Torsionali. Biomeccanica dei movimenti
- La Destabilizzazione Centrale, prossimale e Distale con la *Macebell*
- Forze Continue, esplosive, progressive nel Macebell Training
- Esercizi di forza e Stabilità: Press, Row, Lancer
- Esercizi di Potenza e Impatto metabolico: Wipe, Asymmetrical Swing
- Esercizi di Mobilità e Complessità: 270°, 360°, a due Mani. Progressione didattica
- Elementi base di programmazione degli Allenamenti

*Al termine della giornata verrà rilasciato **Attestato di Partecipazione** in formato PDF.*