



CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE
"CORSO MACEBELL TRAINING SPECIALIST"
Anno sportivo 2023

OBIETTIVO: Corso pratico di approfondimento della tecnica e dell'utilizzo della Macebell.

DESTINATARI: Corso riservato a coloro che sono in possesso dell'Attestato di Partecipazione del Corso Macebell Training Base.

DURATA: 8 ore svolte in modalità frontale.

PROGRAMMA

- Revisione degli esercizi illustrati nel Basic Online
- Approfondimenti tecnici sull'esecuzione degli esercizi Basic
- Combinazione degli esercizi di Forza, Potenza e Mobilità: le *Routines* di base
- Esercizi sequenziali: allenamento della Forza e della Stabilità
- Esercizi complessi: allenamento della potenza
- Shoulder Park con la Macebell: effetti della Leva Lunga
- Mobilità e Complessità negli esercizi ad Una Mano: il 360°
- Introduzione al Macebell Flow: esercizi di Destrezza con cambi di mano

Al termine del Corso, sarà rilasciato un **Attestato di Specializzazione** in formato PDF.