

## PROGRAMMA GENERALE

### Corso Istruttore di allenamento funzionale

**Durata:** 32 ore così suddivise

- 32 ore in presenza 4 giornate (parte teorica e pratica)

#### **1° giornata (a distanza) 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

- Presentazione del corso, ASC e ASC ACADEMY LAZIO
- Diploma, Tesserino tecnico, Assicurazione.
- Teoria dell'allenamento funzionale
- Catene cinetiche funzionali di movimento
- Capacità coordinative e controllo motorio
- Capacità di equilibrio
- Functional Mobility
- Functional Conditioning
- Fundamental Movements Patterns
- Pesistica Adattata
- CORE Training
- Esercizi di Functional Mobility
- Le 10 progressioni di Flow Mobility
- Esercizi di Functional Conditioning
- Esercizi di CORE training

#### **2° giornata (in presenza) 9:00-13:00 / 14:00-18:00**

- Allenamento con il Kettlebell
- Esercizi principali con il Kettlebell e sue varianti: swing, clean, high pull, snatch, sumo deadlift, military press, deadlift, renegade row, push-up, pullover, floor press, squat, lounge, crunch, russian sit-up, russian twist, turkish get up, gladiator press, windmill
- Esercizi con l'utilizzo di resistenze elastiche (loop band)
- Esercizi con l'utilizzo della Battle Rope

**3° giornata (in presenza) 9:00-13:00/14:00-18:00**

- Allenamento in Sospensione
- Esercizi principali in sospensione e sue varianti: spinta, tirata, torsione, apertura, monoarticolari, con i piedi in appoggio sull'attrezzo, con variazioni di livello, in accosciata, in monopodalico, in affondo
- Esercizi con l'utilizzo della Wall Ball
- Esercizi con l'utilizzo della Fit Ball
- Strutturazione della seduta di functional training
- Programmi e schede di lavoro di functional training
- Kettlebell: programmi e schede di lavoro
- Allenamento in sospensione: programmi e schede di lavoro

**4° giornata (a distanza) 9:30-13:30**

- Coni, Sport e Salute, Dipartimento dello Sport. FIN, DSA, EPS
- Compensi Sportivi Dilettantistici, CoCoCo nello Sport, CCNL
- Kettlebell: cenni storici sull'attrezzo
- Precauzioni per un utilizzo sicuro del kettlebell
- Kettlebell e condizionamento fisico
- Kettlebell e prevenzione
- Kettlebell e sport di prestazione
- Vantaggi e svantaggi dell'allenamento con kettlebell
- Allenamento in sospensione: cenni storici sull'attrezzo
- Allenamento in sospensione e sport di prestazione
- Tavola rotonda con i partecipanti

Esame finale online: Quiz, domande a scelta multipla.