

FUNCTIONAL
///OVE

PSYCOAL®



Sabato

8.30 - 9.45 Introduzione e obiettivi del corso – Allenamento a corpo libero per gli arti inferiori (40') PIANCASTELLI

10.00 - 11.30 Allenamento Funzionale, dall'analisi della struttura della lezione al metodo PIANCASTELLI

11.45 – 14.00 Lo Squat: analisi e correzione del movimento. Squat con sovraccarichi: utilizzo di elastiband, del bilanciere, della Medball, del kettlebell. Dallo squat al Dead Lift. PIANCASTELLI

14.00 - 14.45 Coffee break

14.45 - 16.30 Dalla plank al piegamento sulle braccia (push up): biomeccanica, didattica, Correzioni e varianti. AIOSA - TROISI

16.45 - 17.15 Verifica dell'apprendimento

Domenica

9.30 – 10.30 Psychoal®: workout 1: Core/Cardio DI DIO

10.45 – 12.45 Protocolli Psychoal® e rationale di allenamento. L'allenamento cardiovascolare: come strutturare un allenamento metabolico; protocolli di lavoro DI DIO

12.45 – 13.30 Coffee break

13.30 – 14.30 Psychoal®: Workout 2: Legs training DI DIO

14.45 – 15.45 Allenamento funzionale in palestra AIOSA - TROISI

16.00 – 17.15 Core Training: note sull'anatomia dei muscoli del core. 20 esercizi per migliorare forza e resistenza dei muscoli addominali DI DIO – AIOSA - TROISI

17.20 – 18.00 Verifica dell'apprendimento. Test.

TEAM FORMATORI

Luca Piancastelli, Massimo Manuzzi

TEAM LEADER

Gabriella Aiosa, Carmen Di Dio, Andrea Troisi