

DALLE ORE 10:00

CORSO TRAINERS

4 SETTEMBRE 2022

PARCO FITNESS ITALIA TRAINERS

Il Corso è rivolto in modo particolare a istruttori di palestra, allenatori, atleti, preparatori atletici, laureati in scienze motorie, fisioterapisti.

Consente di entrare in possesso della qualifica di Istruttore di base della

Parco Fitness Italia Academy.

Tutti i trainer certificati saranno inseriti in un database nazionale e diventeranno le uniche figure abilitate ad operare sui Parchi Fitness, presenti nell'intero territorio nazionale.

Programma

- Allenamento funzionale negli impianti Parco Fitness
- Breve descrizione del programma del corso
- Concetto di allenamento funzionale
- Stabilità, mobilità, propriocezione.
- Movimenti fondamentali.
- Calisthenics
- Cos'è e perché, è attinente al Parco Fitness.
- Le potenzialità del Parco Fitness
- Utilizzo degli attrezzi del Parco Fitness
- utilizzo di attrezzature accessorie al parco
- Costruzione di un allenamento
- I protocolli di allenamento più comuni
- Gestione delle classi
- Esempi pratici

Con questa brochure digitale, salviamo un albero



ISCRIZIONE

www.eagleassociation.it

