

" Functional Training : dalla teoria alla pratica"

Docente Toccafondi Lorenzo (vedi CV file PDF allegato)

PROGRAMMA

PARTE TEORICA

DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE POSTURE E SCHEMI MOTORI: I piani e gli assi del movimento, gli schemi motori statici o posturali, gli schemi motori dinamici.

ANATOMIA E BIOMECCANICA DI BASE (cenni), VISIONE APPROCCIO JOINT BY JOINT (Gray Cook)

CATENE MUSCOLARI: Definizioni e catene principali secondo le varie scuole.

CAPACITÀ MOTORIE (cenni) Capacità Coordinative e Condizionali, definizioni, relazioni, metodi di allenamento.

SISTEMI ENERGETICI (cenni): Definizione, classificazione e peculiarità dei sistemi energetici.

PRINCIPI GENERALI E CONCETTI DEL CROSS TRAINING

PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO (cenni): Come strutturare un programma che tenga conto dello sviluppo delle varie capacità. Definizione di micro-meso-macro-ciclo tipologie di periodizzazione : lineare, non lineare, a blocchi.

PARTE PRATICA

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO: Struttura generale, warm up, fase centrale e cool down.

CLASSIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI IN BASE GLI SCHEMI MOTORI

MODALITÀ DI LAVORO IN FUNZIONE DELL'OBIETTIVO (reps,time,goal)

ATTREZZATURA "FUNZIONALE": Analisi biomeccanica, valutazione rapporti rischi-benefici, vantaggi-svantaggi legati all'utilizzo delle varie attrezzature, dal corpo libero ai kettlebell,clubbell,palle mediche, anelli, Trx, bilancieri). Progressioni e regressioni dei singoli esercizi.

SCELTA DEGLI ESERCIZI PER LA SEDUTA DI ALLENAMENTO E ADATTAMENTO DEGLI ESERCIZI IN BASE ALL'UTENZA

ESEMPI PRATICI DI SESSIONI DI ALLENAMENTO

PROGRAMMA DETTAGLIATO PER LEZIONE

LEZIONE 1

DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE POSTURE E SCHEMI MOTORI: I piani e gli assi del movimento, gli schemi motori statici o posturali, gli schemi motori dinamici.

ANATOMIA E BIOMECCANICA DI BASE (cenni), VISIONE APPROCCIO JOINT BY JOINT (Gray Cook)

CATENE MUSCOLARI: Definizioni e catene principali secondo le varie scuole.

CLASSIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI IN BASE GLI SCHEMI MOTORI

PRATICA: BODYWEIGHT

LEZIONE 2

CAPACITÀ MOTORIE (cenni) Capacità Coordinative e Condizionali, definizioni, relazioni, metodi di allenamento

CLASSIFICAZIONE ESERCIZI IN BASE ALLE CAPACITÀ MOTORIE

PRATICA: KETTLEBELL TRAINING

LEZIONE 3

SISTEMI ENERGETICI: Definizione, classificazione e peculiarità dei sistemi energetici.

CLASSIFICAZIONE ESERCIZI IN BASE AI SISTEMI ENERGETICI

PRATICA: CLUBBELL TRAINING

LEZIONE 4

RELAZIONE SISTEMI ENERGETICI E CAPACITÀ

RELAZIONE CLASSIFICAZIONE ESERCIZI IN BASE AI SISTEMI ENERGETICI E ALLE CAPACITÀ

PRATICA: BARBELL

LEZIONE 5

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO: Struttura generale, warm up, fase centrale e cool down.

PRATICA: MB

LEZIONE 6

PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO (cenni): Come strutturare un programma che tenga conto dello sviluppo delle varie capacità. Definizione di micro-meso-macro-ciclo tipologie di periodizzazione : lineare, non lineare, a blocchi.

PRATICA: SUSPENSION TRAINING

LEZIONE 7

PRATICA: PUSH/PULL

REVISIONE CONCETTI ED ESERCIZI PROPOSTI DURANTE IL CORSO

LEZIONE 8

TEST