

## SCHEDA RICHIESTA ADE

<b>Anno di corso</b> 2024-2025	<b>ADE n. ....</b>		
<b>Docente di riferimento:</b>	Matteo Levi Micheli		
<b>Titolo dell'ADE:</b> <b>In Italiano</b> <b>In Inglese</b>	Scheda di allenamento per i vari gruppi muscolari: Anatomia e Pratica Workout Plan for Different Muscle Groups: Anatomy and Practice		
<b>Docenti impegnati:</b> <b>email:</b>	Lorenzo Del Meglio, Niccolò Breschi <a href="mailto:lorenzodelmeglio@libero.it">lorenzodelmeglio@libero.it</a> <a href="mailto:n.breschi90@gmail.com">n.breschi90@gmail.com</a>		
<b>Prerequisiti:</b>	<b>Nessuno</b>		
<b>SSD:</b> (facoltativo)	<b>Crediti formativi Universitari</b>	<b>(CFU) 3</b>	
<b>Numero di studenti:</b>	<b>Min: 10</b>	<b>Max: 40</b>	
<b>Ore di corso:</b>	<b>20</b>		
<b>Tipologia:</b> Corso completo (3 CFU - 20 Ore)			
<b>Obiettivi:</b>	Acquisire le competenze (conoscenze e abilità) per programmare e gestire una scheda di allenamento per i vari gruppi muscolari.		
<b>Programma :</b>	Introduzione al sistema muscolare e allenamento del torace e Allenamento di braccia e spalle – Bicipiti, tricipiti e deltoidi Allenamento della schiena e biomeccanica della colonna vertebrale Allenamento degli arti inferiori – Quadricipiti, femorali e glutei Dall'allenamento segmentario all'allenamento funzionale		
<b>Valutazione :</b>	<i>Test scritto, a discrezione del docente.</i>		