

SCHEDA RICHIESTA ADE

Anno di corso 2024-2025	ADE n.		
Docente di riferimento:	Matteo Levi Micheli		
Titolo dell'ADE: In Italiano In Inglese	Scheda di allenamento per i vari gruppi muscolari: Anatomia e Pratica Workout Plan for Different Muscle Groups: Anatomy and Practice		
Docenti impegnati: email:	Lorenzo Del Meglio, Niccolò Breschi lorenzodelmeglio@libero.it n.breschi90@gmail.com		
Prerequisiti:	Nessuno		
SSD: (facoltativo)	Crediti formativi Universitari	(CFU) 3	
Numero di studenti:	Min: 10	Max: 40	
Ore di corso:	20		
Tipologia: Corso completo (3 CFU - 20 Ore)			
Obiettivi:	Acquisire le competenze (conoscenze e abilità) per programmare e gestire una scheda di allenamento per i vari gruppi muscolari.		
Programma :	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		
Valutazione :	<i>Test scritto, a discrezione del docente.</i>		