

Corso di Formazione **Il Circuit training**

Obiettivi

Fornire le nozioni alla base del circuit training e gli strumenti per la strutturazione di sessioni di allenamento, organizzate in relazione alla attrezzatura a disposizione e al numero di partecipanti

Modalità di erogazione

Il corso ha una durata di 16 ore, erogate in due giornate di formazione. Sono previste lezioni frontali, prove pratiche, esercitazioni.

Materiale Didattico

A discenti è rilasciata la dispensa con i contenuti del corso.

Contenuti del corso

- Aspetti generali del circuit training
- Le finalità degli allenamenti ad alta intensità
- I motivi di successo del circuit training
- Il ruolo dell'istruttore
- Gli strumenti di supporto: utilizzo primario e secondario
- La scelta degli esercizi in base alle finalità della sessione, del livello e del numero dei partecipanti
- Il ruolo della respirazione
- Le fasi dell'allenamento
- L'organizzazione di una sessione

Crediti formativi assegnati

Il corso dà diritto all'ottenimento di n° 1 credito formativo per il percorso di Laurea in Scienze Sportive. Il percorso formativo di ogni discente verrà trascritto sulla piattaforma S.O.F.I.A. del MIUR (Ministero Istruzione Università Ricerca)

Costo del corso

Il costo del corso è di € 400,00 comprensivo di iscrizione all'Università, materiale didattico e pasti

Convenzione riservata agli iscritti UIKT € 300,00

INFO : segreteria@universitapopolarecfdm.it