

## Corso di Formazione

### Utilizzo dei macchinari per l'allenamento aerobico

#### Obiettivi

Fornire gli strumenti di base per l'allenamento aerobico attraverso l'utilizzo dei macchinari si uso più comune (tapis-roulant, stepper, ellittica, cyclette, vogatore).

#### Modalità di erogazione

Il corso ha una durata di 8 ore, erogate in una singola giornata 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

- Cenni sui sistemi energetici
- Linee guida dell'allenamento (intensità, durata, frequenza)
- Adattamenti prodotti dall'allenamento aerobico
- Struttura dell'allenamento
- L'allenamenti con macchinari:
  - tapis-roulant
  - stepper
  - ellittica
  - cyclette
  - vogatore
- Organizzazione di una seduta di allenamento

#### Crediti formativi assegnati

Il corso da diritto all'ottenimento di n° 0,5 crediti formativi 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 € 250,00 comprensivo di iscrizione all'Università, materiale didattico e pasti

Convenzione riservata agli iscritti UIKT € 150,00

**INFO : [segreteria@universitapopolarecfdm.it](mailto:segreteria@universitapopolarecfdm.it)**