

Corso di Formazione

La programmazione dell'allenamento con i sovraccarichi

Obiettivi

Fornire le nozioni alla base sulla organizzazione e programmazione dell'allenamento con i sovraccarichi, tale da rispondere agli obiettivi del cliente, alle sue caratteristiche e alla frequenza di allenamento.

Modalità di erogazione

Il corso ha una durata di 8 ore, erogate in due giornate di formazione. Sono previste lezioni frontali ed esercitazioni.

Materiale Didattico

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

Contenuti del corso

- Gli obiettivi dell'allenamento
- Principi di base dell'allenamento: progressività, individualizzazione, specificità, continuità
- Le componenti di un allenamento: esercizi, ordine, volume, carico, frequenza, pause di riposo
- La valutazione iniziale
- Linee guida per la scelta di carico, volume e pause in relazione agli obiettivi
- La scelta degli esercizi
- La progressione e le variazioni periodiche
- La strutturazione di un programma di allenamento

Crediti formativi assegnati

Il corso dà 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