



*EPS RICONOSCIUTO DAL CONI
dal Ministero dell'Interno
dal Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali.*

Corso di formazione con rilascio di diploma nazionale in: CORSO di TRAINER FUNZIONALE

Requisiti:

- Il corso è aperto a tutti i professionisti del settore sportivo, per gli operatori del fitness, per chi desidera intraprendere una formazione per entrare nel mondo del lavoro sportivo.

Durata: 2 weekend - per un totale di 32 ore, inizio ore 9:00-13:00 / 14:30-18:30.

Data: 1-2 Luglio 2023 e 15-16 Luglio 2023.

Luogo svolgimento: Oltre Academia, in Piazza Pontelandolfo 9, Vicenza.

Docenti del corso:

- **Andrea Vagrotelli** - Master Personal Trainer e Sport Coach
- **Alex Paun** - Personal Trainer

Programma:

Argomenti Trattati

- **Spalle:** Bar passes (circondazioni), Cross behind the back (mani dietro la schiena), The prayer in piedi
- **T-spine:** Gatto/Cammello, 4 legged T-opener, Sagittario/ the book, Cross prayer
- **Bacino:** Ileo psoas (guerriero con regression), 90 to 90, Active frog, Airplane
- **Caviglia:** Calf extension, Calf stretch on wall dinamico, Circondazioni caviglia, Banded ankle mobilization

Esercizi funzionali

Corpo libero:

- **Squats:** Saltati, Stance varie, Sissy
- **Affondi:** Saltati (sul posto e con cambio), Varianti (avanti, indietro, di lato, bulgarian, deficit, incrociati)
- **Step up / Touch down / Box jump**
- **Pistol squat:** Regressions
- **Push up:** Ginocchia, Spider man, Rolling med-ball, Deficit, Tiger, Pike push ups, Con rialzo, HSPU, Back extension, Diamond pushups, Push ups stretti.

- [Superman](#) / [Back arrow](#) / [Varianti PLANK](#) (vedi lista + tutti esercizi funzionali di core [vedi manuale]) / [Dips tricipiti](#) / [Australian pull ups](#) / [Slam ball](#) / [Wall ball](#) / [Battle rope](#) (+ varianti) / [G2OH](#) / [Esercizi Addome](#) / [Burpees-sprawl](#) (+ varianti)

KTBs:

- [Swing](#): American, Singolo- doppio
- [Clean](#) / [Snatch](#)
- [Press](#): Saxon, Floor, Military
- [Push press](#)
- [Farmers walk](#): Overhead
- [TGU](#)
- [Squat](#): Goblet, Pistol
- [Affondi](#): Laterale, Overhead, + press
- [Thruster](#) / [Jerk](#)
- [Stacchi](#): Semi tesi, Rumeni, Mono
- [Rock up](#) / [Good morning](#)
- [Floor wipers](#): Laterale
- [Abs](#): Russian sit ups, Russian twist, Side bridge, Front bridge
- [Push ups](#) / [Bent press](#) / [Rematore](#) / [Pullover](#) / [Halo](#)

Bilanciere:

- [Thruster](#) - [Cluster](#)
- [Press](#): Strict, Push, Jerk - sagittale
- [Clean-power clean](#): High hang, Hang, Low hang, Pulls
- [Squat](#): Overhead, Front-zombie, Back
- [Deadlift](#): Conventional, Sumo, High pull
- [Affondi](#): In camminata-alternati avanti-indietro, Front rack position, Overhead
- [Step up box](#) / [Bar facing burpees](#) - [L-burpees](#)

Manubri:

- [Thruster](#)
- [Press](#): Strict, Push, Jerk-sagittale
- [Clean-power clean](#) / [Snatch-power snatch](#)
- [Squat](#): Overhead, Goblet
- [Deadlift](#): Conventional, Sumo
- [Affondi](#): In camminata- alternati avanti- indietro / Front rack position / Overhead
- [Step up box](#) / [Devil press](#) / [Renegades rows](#)

Corda:

- [Single Under](#) / [Double Under](#) / [Incrociato](#)

Come strutturare una lezione

- Riscaldamento: 10' / Mobilità articolare + attivazione aerobica / Forza - tecnica 10-20' / Forza: Progressione del carico - volume / Tecnica: Movimenti parziali o complessi per lavorare su parti diverse del movimento e rinforzare eventuali punti carenti / Circuito 20-30' / Cool down 5'
- Esame finale teorico e pratico

Al superamento dell'esame finale verrà rilasciato il Diploma Nazionale ACSI e si verrà iscritti nell'Albo Nazionale ACSI degli istruttori sportivi.

La quota di iscrizione è 399,00€ comprensiva di esame e diploma Nazionale ACSI. La somma di **339,00€** da versare con bonifico con causale “ iscrizione corso di TF” intestata a: Oltre srl iban IT65E0880711802000000854244 oppure pagamento a rate con paypal o stripe, mentre i rimanenti **60,00€** verranno versati in contanti direttamente al corso la mattina del primo giorno.

Per iscrizioni andare sul sito: <https://oltreacademia.it/corso-trainer-funzionale/>
Info Tecniche: info@oltreacademia.it

Contatti: acsivicenza@gmail.com / cell. 329 5881828 / www.acsivicenza.com

ACSI COMITATO PROVINCIALE DI VICENZA

Viale Trento n. 288 Vicenza (VI)