



C e n t r o
S p o r t i v o
E d u c a t i v o
N a z i o n a l e

Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



PRIMO WEEK-END

- | |
|--|
| • Anatomia di base |
| • Sistemi energetici |
| • Lavoro muscolare: supercompensazione e sovrallenamento |
| • Capacità condizionali |
| • Carico interno e carico esterno |
| • Metodologia dell'allenamento: intensità, densità, frequenza e durata |
| • Programmazione dell'allenamento |
| • Posture e tonificazione a corpo libero e con carichi leggeri |
| • Esercizi con sovraccarichi |
| • Principi base di biomeccanica |



C e n t r o
S p o r t i v o
E d u c a t i v o
N a z i o n a l e

Ente di Promozione
Sportiva riconosciuto
dal C.O.N.I.



SECONDO WEEK-END

- | |
|--|
| • Apparato cardiovascolare e polmonare |
| • Uso delle macchine cardiovascolari |
| • Test di valutazione e di ingresso |
| • Valutazioni, funzionali, antropometriche |
| • Programmazione dell'attività cardiovascolare |
| • Integrazione dell'attività cardiovascolare con quella di tonificazione muscolare |
| • Stretching |
| • Figura dell'insegnante |
| • Norme di sicurezza |
| • L'importanza della corretta alimentazione ed idratazione |
| • La termoregolazione |