Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Istituto d'Istruzione Superiore G. Bertacchi

Istituto Capofila Rete provinciale: Competenze Per Lo Sport

Via XI Febbraio, 6 – 23900 LECCO

Progetto di Rete "Ambiente e cultura sportiva a.s. 2019/20"

Corso di

FUNCTIONAL TRAINING INTERMEDIO

Obiettivi:

Descrizione del corso: L'allenamento funzionale punta a migliorare il corpo nella sua interezza sviluppando forza, agilità, velocità, resistenza, potenza e coordinazione. L'allenamento funzionale coinvolge il corpo nella sua globalità chiamando in causa una gran quantità di muscoli diversi spesso poco coinvolti.
Livello intermedio: lavoro su mobilità articolare, esercizi a corpo libero (con utilizzo di kettlebell, trx, corde) con sovraccarico e livello più elevato rispetto al livello iniziale. Costruzione di routine di esercizi di bodyweight in flow. Workout ad alta intensità. Consigliato a chi ha già una sufficiente preparazione atletica.

Modalità:

10 ore di lezione: una lezione a settimana di 60' il mercoledì

dalle ore 15.30 – 16.30 presso la palestra IIS. Fiocchi – Via Belfiore, 4 Lecco

Prima lezione: mercoledì 04 dicembre '19

Costo

30 euro - iscrizione

Referente prof. Mattioli Tommaso – edufisicalecco@gmail.com - Tel.: 0341/364584