



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 BASE

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 iniziale: primi approcci con l'allenamento funzionale, mobilità articolare, esercizi a corpo libero (con utilizzo di kettlebell, trx, corde) che coinvolgono le catene muscolari e non un unico distretto muscolare. Workout di differenti modalità e intensità. Consigliato a chi vuole iniziare a praticare attività fisica costante pur non avendo un percorso sportivo pregresso.

Modalità:

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

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

Prima lezione: lunedì 02 dicembre '19

Costo

30 euro - iscrizione