



Functional Training Resolution -FTR-

Workshop | FTR | Calle Flauto Method | Stagione 2024/25

Workout di lavoro brevi e intensi...

Questo programma permette l'ottimizzazione dei tempi di lavoro attraverso workout di allenamento brevi ed intensi, efficienti ed efficaci, mirati alla definizione corporea.

Struttura del Corso

Il workshop si sviluppa in un fine settimana. Il corso è composto da sessioni teoriche e pratiche, compresi test di valutazione del lavoro presentato.

- **Corso: 2 week end + 2 Manuali fascicolati**
- **Durata: 24 ore di corso**
Sabato 13.00 - 19.00
Domenica 9.00 - 15.00
- **Requisiti: non è richiesta una preparazione specifica**
- **Costo: € 250,00**



Lavoro di forza integrata e definizione in un unico programma...

Functional Training Resolution -FTR- è senza dubbio uno dei miei migliori programmi di condizionamento muscolare integrato sviluppato sino ad ora.

I principi applicati a questo programma cambiano radicalmente il modo di concepire le lezioni di condizionamento muscolare di gruppo.

I concetti presentati in questo workshop prendono in considerazione l'allenamento di forza integrata funzionale e possono essere fonti di illimitate ore di lezione per molteplici classi e molteplici obiettivi.

Functional Training Resolution fornisce, insieme alla metodologia, una collezione di workout creati e personalizzati per il condizionamento muscolare di gruppo, tutti i workout si basano sugli elementi della prestazione funzionale.



Efficace, Intenso, Completo, Breve...

Porre l'enfasi sulla qualità invece che la quantità è uno dei principi fondamentali di questo programma. Aggiungere parametri sull'intensità degli esercizi e i tempi di applicazione dei workout permetteranno di massimizzare i risultati in tempi brevi.

Dopo aver superato i test di valutazione teorico e pratica tutti i partecipanti riceveranno un "certificate" che attesta la conoscenza delle nozioni e tecniche acquisite.



Tutti gli esercizi pongono l'enfasi sulla qualità e presentano mini workout "complex" sviluppati per ottimizzare al meglio la seduta di allenamento e lavorare contemporaneamente sulla forza e la definizione corporea.

Alcuni degli argomenti trattati: elementi fondamentali della prestazione funzionale, il sistema di valutazione degli esercizi e come selezionarli, le tecniche per manipolare l'intensità, i tempi di lavoro, e gli obiettivi che si vogliono dare, routine con sovraccarichi e supporti esterni, la scienza relativa all'esercizio, routine di esercizi a corpo libero, come costruire routine efficaci ed efficienti, principi di anatomia funzionale e biomeccanica del movimento, e molto altro ancora

Come iscriversi...

- *Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni*
- *Attraverso bonifico bancario:*

IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700

Intestato a Flauto C.

- *Specificare nella causale:*

Workshop Functional Training Resolution -FTR-

Sede d:

Nella data di

***Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**

**** Potrai scegliere di seguire il workshop in live nelle date e sedi di programmazione, o scegliere di seguirlo online in una settimana, con orari e piani di lavoro personalizzati da definire insieme.**

Per info: amministrazione@calleflauto.com