



Functional Training Tools -FTT-

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

Queste nozioni saranno fonti illimitate di lezioni...

Le nozioni, gli esercizi, le combinazioni di lavoro contenute in questo programma saranno per voi fonti di illimitate sedute di allenamento, ne apprenderete l'utilizzo, e vi permetteranno di creare lezioni con i singoli attrezzi, integrarli tra di loro o in quelle già esistenti.

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: 3 week end + 2 Manuali fascicolati**
- **Durata: 36 ore di corso**
Sabato 13.00 - 19.00
Domenica 9.00 - 15.00
- **Requisiti: conoscenza di anatomia di base**
- **Costo: € 800,00**



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

Functional Training Tools non è il solito corso di allenamento funzionale, le nozioni trattate durante i 3 moduli di lavoro ti permetteranno di padroneggiare con destrezza questi formidabili attrezzi, di essere sempre un passo avanti rispetto agli altri in tutte le lezioni di condizionamento muscolare funzionale e integrato, siano esse di gruppo o one to one.

Modulo 1

Si affrontano gli argomenti sulla prestazione funzionale, anatomia e biomeccanica del movimento, la scienza relativa al lavoro neuromuscolare, i movimenti a corpo libero di base, e diverse metodologie di allenamento come: Circuit Training, Interval Training, HIIT, Tabata, Complex. Vengono presentati esercizi a corpo libero, esercizi con le medicine ball, come applicarli a diversi formati di lezione, e come costruire delle routine di allenamento intense e efficaci indicate a delle classi eterogenee, e come includere i singoli attrezzi nelle diverse necessità della nostra clientela.



Gli attrezzi funzionali che cambieranno le tue lezioni...

Questo corso sviluppa concetti su modalità di allenamento che cambieranno radicalmente il modo di allenare le tue classi e di allenare te stesso.

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.



Modulo 2

In questo modulo, oltre che a riprendere gli argomenti trattati nel modulo 1, verranno presentati gli esercizi di base e le variazioni di intensità degli esercizi con le Rope, con le Bag o Bulgarian bag, Formati di lezione e sequenze di lavoro per diverse tipologie di clientela saranno affrontate durante tutto l'incontro,

Modulo 3

In questo modulo, oltre che a ripassare le informazioni ricevute durante i moduli 1 e 2, verranno presentati gli esercizi di base e le variazioni di intensità degli esercizi con le clubbell e i formati di lezione e sequenze di lavoro per diverse tipologie di clientela. Il modulo terminerà con i test di valutazione teorico pratica che i partecipanti dovranno sostenere.

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 Tools -FTT-

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