Group Muscle Program -GMP-

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

Alternativa al “one to one”

GMP ti permette di ottenere risultati come il lavoro eseguito one to one. La periodizzazione e i diversi protocolli di lavoro presenti nel programma ti permetteranno di sviluppare piano personalizzati per tutti i tuoi allievi, anche se stanno lavorando nel contesto di gruppo.

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:** **1 week end + Manuale fascicolato**
- **Durata:** **12 ore di corso**
  Sabato 13.00 - 19.00
  Domenica 9.00 - 15.00
- **Requisiti:** **non è richiesta una preparazione specifica**
- **Costo:** **€ 250,00**

Il programma di gruppo con il lavoro personalizzato

Group Muscle Program -GMP- è un programma di condizionamento di gruppo che mira a far raggiungere ai partecipanti gli obbiettivi prefissati, attraverso protocolli di lavoro mirati e personalizzati.

Definire GMP una novità sarebbe eccessivo, ma possiamo affermare che si tratta di una e vera propria innovazione nel campo del group training, i protocolli di lavoro sono creati per rendere il lavoro di condizionamento particolarmente efficace e sicuro. Possiamo definire GIP una ottima alternativa al lavoro one to one.

Tutti i workout di GMP utilizzano diversi parametri del fitness muscolare, diverse metodologie e diversi attrezzi, ma sempre tutti abbinati al lavoro con il bilanciere e i sui dischi.

Attraverso un lavoro controllato e schede di verifiche tutti i partecipanti potranno possedere una più varia programmazione e un vero riscontro sui risultati ottenuti, grazie anche alla periodizzazione del lavoro.

Il Programma che utilizza la periodizzazione nel contesto del gruppo

Inserire la periodizzazione all'interno di un programma di gruppo, permette a tutti i partecipanti di ottenere un piano preciso di lavoro, il quale ottimizzerà i tempi e i risultati ottenuti.

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.

La periodizzazione permette il raggiungimento dei risultati senza fare incorrere i partecipanti in infortuni da sovraccarico o da sovrallenamento. La musica inoltre, parte integrante del corso, permetterà un maggiore coinvolgimento e un migliore scorrimento della lezione.

Alcuni degli argomenti trattati: le tecniche e di lavoro, la periodizzazione, allenamenti sulla forza, la forza esplosiva, la resistenza e la funzionalità, le procedure sulla sicurezza per la prevenzione dei traumi, 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 Group Muscle Program -GMP-

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