

Strength Trainer

La forza non è mai stata tanto semplice.



Programma Strength Trainer



MASTER

Strength Trainer



Strength Trainer è il Personal Trainer che sa seguire i propri clienti per aumentare la loro forza, sia nel caso di atleti che di appassionati. Conosce in modo specifico i metodi di potenziamento della forza, sia a corpo libero che con il bilanciere e pesi.

Il primo percorso online dedicato ai Personal Trainer che vogliono imparare ad allenare la forza per i propri clienti. In questo corso imparerai a:

- Creare programmi di allenamento sia con il bilanciere che a corpo libero, con progressioni del carico efficaci per aumentare la forza, costruendo un fisico forte e in salute.
- Rendere i tuoi clienti più sicuri e soddisfatti di se stessi, così come del tuo servizio, aiutandoli a raggiungere carichi sopra la media.
- Differenziarti dai personal trainer che si limitano a far sollevare carichi non allenanti.

STRUTTURA

Programma completo



Biomeccanica

La biomeccanica base e avanzata degli esercizi fondamentali

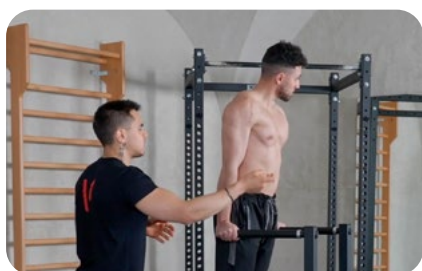
Paolo Evangelista



Strength Training

Barbell Strength e allenamento della forza in palestra

Stefanelli, Caratelli



StreetLifting

Allenamento della forza a corpo libero

Cavazzoni, Mainente

MODULO 1

Biomeccanica



Il modulo di Biomeccanica vuole fornire sia le nozioni di Meccanica che quelle di Fisiologia necessarie alla comprensione delle forze che agiscono sul corpo umano e i meccanismi di adattamento a queste, oltre che la descrizione biomeccanica dei principali aspetti degli esercizi presentati nel corso.

CAP 1 Adattamenti

CAP 2 Fisica

→ Vettori, forze, leve muscolari, forze sulle ossa, CoM, flettere, addurre

CAP 3 Calisthenics

CAP 4 Squat

→ Biomeccanica, modello del ginocchio, muscoli biarticolari, errore e tracking

CAP 5 Panca piana

→ Impingement, confronto tra avanzati,...

CAP 6 Stacco

→ Presa nello stacco, push, lift off, biomeccanica della colonna, lift correctly

MODULO 2

Strength Training e Barbell Strength



La propedeutica degli esercizi necessari per far apprendere gli esercizi per ogni soggetto. Questi esercizi sono panca, squat e stacco e relativi esercizi complementari.

CAP 1 Panca piana

→ Anatomia panca, panca nel powerlifting, principiante, intermedio, avanzato, ...

CAP 2 Squat

→ Infortuni PL, squat e principiante, squat per l'intermedio e avanzato, TUT, sumo ...

CAP 3 Stacco

→ Cilindri, pistoni, catene, principiante, intermedio, avanzato

CAP 4 Casi studio

→ Programmazioni e casi studio: principiante, intermedio, avanzato

MODULO 3

Street Lifting



CAP 1 Piegamenti

→ A terra, ROM, sovraccarichi, tecnica, mobilità, setup e fasi, attivazioni, ...

CAP 2 Trazioni

→ Alla sbarra, ROM, muscoli coinvolti, setup, blocco, salita, tecnica, piano verticale, ...

CAP 3 HSPU

→ Piegamenti in verticale, ROM, forza vs skill, tecnica, difetti, propedeutica

CAP 4 Muscle-up

→ Tecnica, propedeutiche, varianti esecutive e complementari

CAP 5 Dip

→ Tecnica esecutiva, setup, zavorre ed errori da evitare

CAP 6 Casi studio

→ Programmazioni e casi studio: principiante, intermedio, avanzato
