



Programmazione e didattica degli esercizi con bilanciere



Docenti

FABIO ZONIN - ILARIA SCOPECE



Benvenuti nel corso avanzato sulla **teoria e la didattica degli esercizi con bilanciere**, condotto da Fabio Zonin, massimo esperto italiano di allenamento della forza

Questo programma formativo rappresenta un'opportunità unica per immergersi nell'arte e nella **scienza degli esercizi con il bilanciere**, concentrandosi in particolare sulla **tecnica, sugli errori, sulle strategie per migliorare questi esercizi** e sulla loro programmazione.

Durante il corso, ogni esercizio sarà scomposto in maniera minuziosa, **analizzando la biomeccanica, la corretta esecuzione** e gli aspetti chiave per una corretta tecnica esecutiva.

Durata: 5 ore

Moduli: 8

Lezioni: 45



I docenti:



Fabio Zonin



Ilaria Scopece

Ecco quello che apprenderai

- . Teoria, tecnica, didattica e biomeccanica di esercizi con il bilanciere come squat, stacco e military press**
- . Errori comuni e strategie per migliorare il vostro atleta/cliente nell'esecuzione dell'esercizio**
- . Le diverse componenti che garantiscono un'esecuzione sicura ed efficace**
- . Principi di programmazione e periodizzazione dell'allenamento di forza**
- . Casi studio reali su atleti**



Ecco i moduli che caratterizzano questo corso

**MODULO 1: PRINCIPI E FONDAMENTA
DEGLI ESERCIZI CON BILANCIERE**

MODULO 2: STACCO DA TERRA

MODULO 3: ZERCHER SQUAT

MODULO 4: FRONT SQUAT

MODULO 5: BACK SQUAT

MODULO 6: MILITARY PRESS

MODULO 7: BRIDGE FLOOR PRESS

MODULO 8: PENDLAY ROW

MODULO 9: PROGRAMMAZIONE



Modalità di acquisto e visione del corso

Per visionare il corso **“Programmazione e didattica degli esercizi con bilanciere”** dovrete passare esclusivamente dal nostro sito: academy.obiettivoperformance.it

Una volta acquistato, troverete tutti gli episodi all'interno del vostro profilo personale. Il corso sarà visionabile **lifetime - 24/7** direttamente dal vostro pc o smartphone.

