

Titolo: H.D.P. - High Definition Power

H.D.P. HIGH DEFINITION POWER

Lezione di tonificazione che brucia grassi, aumenta la capacità aerobica, la forza muscolare e le capacità motorie-coordinative.

Una lezione fitness unica nel suo genere, perché in grado di coniugare lo stimolo breve-intenso della sala pesi con la motivazione, la musica e il divertimento della sala collettiva. L'obiettivo del corso prevede di portare a conoscenza il futuro tecnico della giusta programmazione in una lezione di tonificazione, alternando in modo corretto gli esercizi con pesetti ed elastico e la fase cardio.

DOCENTI: Cacace Riccardo, Cacace Cristian

SEDE CORSO: Palestra Arhena5, via Villastorta 31/3, Portogruaro (VE).

ORARI: 1° weekend 11 e 12 febbraio 2012, mattina ore 9,30/13,30, pomeriggio 14,30/16,30
2° weekend 3 e 4 marzo mattina ore 9,30/13,30, pomeriggio 14,30/16,30

PROGRAMMA DEL CORSO

1° Week-end:

Nozioni di biochimica e impostazione della lezione

- step, aerobica. Passi base e progressione lineare
- bpm
- funzione ed importanza del warm up e del cool down
- metabolismi frequenza cardiaca
- attivazione ormonale degli acidi grassi
- cenni per una corretta alimentazione
- ragioni evolutive

2° Week-end:

Nozioni di Biomeccanica e Programmazione dell'Allenamento

- principi d'esaurimento
- a) P.H.A.
- b) SUPER SET
- c) SET COMPOSTI
- funzioni muscolari
- tempi d'esecuzione
- tipi di contrazione
- pliometria ed alto impatto

Costo 320 euro

Dotazione pennetta usb con manuale e video didattico

responsabile omar rovere 3481020536