

WORKSHOP

TECNICHE NON CONVENZIONALI DI ALLENAMENTO

Evento di alta qualità, nel rispetto delle linee guida europee, rivolto ad allenatori, personal trainer, preparatori atletici, coach, laureati in scienze motorie o semplici appassionati del settore.

L'evento in oggetto è interamente dedicato a tecniche avanzate, innovative e non convenzionali di allenamento, tenendo sempre ben presente che le tecniche ed i programmi classici sono basilare ed imprescindibili per un ottimale sviluppo di tutte le capacità fisiche e quindi ai fini del raggiungimento di qualsiasi risultato, che sia di benessere psicofisico, estetico o prestativo, è altresì innegabile che, almeno di tanto in tanto, variare gli allenamenti e trovarne di nuovi può giovare allo sviluppo fisico generale e motivare maggiormente l'atleta inserendo appunto variazioni alle solite routine. Nell'evento in oggetto verranno proposti pertanto esercizi e metodologie inusuali ma con una logica allenante ed una loro valenza ai fini dello sviluppo neuromuscolare e/o effetto lipolitico.

N.B.: l'evento è valido come aggiornamento CSI (eps riconosciuto dal CONI e SPORT E SALUTE), EURETHICS-ETSIA (ente europeo certificatore) e SGT ACADEMY (scuola di formazione europea), i partecipanti riceveranno attestato cartaceo europeo di partecipazione e crediti formativi

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



Il programma sintetico della giornata sarà il seguente:

- Esercizi con sovraccarico ad incremento progressivo**
- Tecniche moderne di intensificazione**
- Evoluzione dell'allenamento a circuito**
- Esercizi non convenzionali**

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>

Training center:

Palestra TIME OUT – Via Paisiello n° 131 – Firenze

Docente:

STEFANO GRAZZINI

Data:

17 gennaio 2026

Per informazioni ed iscrizione:

info@sgtacademy.eu

www.sgtacademy.eu

I nostri corsi sono validi per le certificazioni EurEthICS ETSIA Organizzazione Partner ufficiale della Commissione europea e della House of Sport, per la certificazione di qualifiche internazionali, riconosciuta e definita nel comunicato del Parlamento europeo (Edition 547: 4 October 2017) come "standard di certificazione di alto livello nello sport e in altri settori educativi, con l'applicazione dell'EQF (Quadro europeo delle qualifiche) per il riconoscimento nell'intera Unione europea.

Le certificazioni inserite in albo EU Experts sono valide per l'ottenimento delle qualifiche nazionali CSI, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE

