



WORKSHOP

ALLENAMENTO DELLA FORZA

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

I docenti dei nostri corsi e workshop sono il top che possiamo trovare in Italia, veri e propri riferimenti nei loro settori specifici di appartenenza, con esperienza internazionale.

Il workshop in oggetto prevede un programma teorico e pratico in cui verrà trattato l'allenamento della forza neuromuscolare in tutti i suoi dettagli fondamentali, dalla corretta esecuzione degli esercizi base e complementari (per niente scontata), fino alla programmazione e periodizzazione dell'allenamento, altro elemento cardine per poter raggiungere i risultati e massimizzarne il rendimento, tutto ai fini della massima performance nella preparazione atletica e per il natural bodybuilding, settori nei quali questa capacità riveste un ruolo fondamentale.

Tutti i partecipanti riceveranno l'attestato europeo ed i crediti formativi, come per tutti i nostri eventi.

SGT ACADEMY

SGT Academy registrata Opes CONI ETSIA 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

