

WORKSHOP

ALLENAMENTO ed ALIMENTAZIONE AL FEMMINILE

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.

Il workshop in oggetto prevede un programma teorico e pratico in cui verranno trattati l'allenamento e l'alimentazione in ambito femminile, quindi indirizzato ai vari obiettivi ed esigenze della donna in palestra, tenendo conto ovviamente anche delle varie problematiche che si possono riscontrare. Verranno visionati nei dettagli gli esercizi ed i programmi di allenamento più specifici e redditizi per i vari obiettivi raggiungibili con l'allenamento.

Tutti i partecipanti riceveranno attestato 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



PROGRAMMA DEL WEEK-END

Donna vs uomo

- aspetto psicologico
- aspetto ormonale
- equilibrio intestinale e microbiota
- flexible diet, anamnesi, programmazione dell'obiettivo e tempo per raggiungerlo
- calcolo metabolismo, valutazione somatotipi, biotipi
- calcolo macronutrienti
- l'importanza dell'acqua e del sodio
- valutazione valori ematici
- cos'è l'allenamento e cosa determina nell'organismo
- Attivazione endocrina delle assi ormonali e del sistema simpatico e parasimpatico durante l'esercizio fisico
- valutazione posturale
- la "forza" nella donna
- i glutei, come volumizzarli e tonificarli
- la biomeccanica dei fondamentali e dei complementari

SGT ACADEMY

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

