



## **propongono** **corsi di alta specializzazione**

### ***Nuove linee dell'allenamento della Forza*** ***dalla preparazione fisica al fitness*** ***uso del Velocity Based Training*** ***corso teorico-pratico***

il corso è rivolto a:

Preparatori, Personal Trainer, Laureati e Studenti Scienze Motorie, Tecnici di Sala Pesi, Appassionati dell'allenamento con i sovraccarichi, Chinesiologi

Date:

programma:

Parte Teorica (6 ore)

- Cenni di Biochimica per l'allenamento della forza
- L'importanza della forza e come allenarla
- VBT: Velocity Based Training
  - o Applicazioni per la Preparazione Sportiva
  - o Applicazione in ambito Fitness

Parte Pratica (8 ore)

- Scelta degli esercizi
- Allenamento VBT in pratica
  - o Applicazione di sensore inerziale
  - o Applicazione encoder a filo

Costo: € 175,00

**per info e iscrizioni**  
**info@centrostudiattivitàmotorie.it**