



CORSI@FEDERPESISTICA.IT



06 8797 3013/3014/3015

[WWW.STRENGTHACADEMY.IT](http://WWW.STRENGTHACADEMY.IT)

@FIPESTRENGTHACADEMY

Per iscriverti clicca qui:

<http://strengthacademy.it/events/corso-nazionale-ains-training-base-aperto-tutti-vicenza/>

Rilascio di Attestato di Partecipazione

---

## CORSO DI SPECIALIZZAZIONE “AINS TRAINING BASE” (L'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE)

---

### DOVE E QUANDO:

Vicenza, Palestra “Lotta-Pesi Umberto I”  
Via Carducci, 29

Sabato, 22 aprile 2017 (9.00-18.00)

### DOCENTI:

Mirco Ferrari

---

## PROGRAMMA

GLI ESERCIZI CHE VERRANNO PRESENTATI DURANTE LA LEZIONE VERRANNO PROPOSTI SIA PER L'USO INDIVIDUALE CHE PER IL LAVORO A COPPIE PER INTEGRAZIONE NEI LAVORI A CIRCUITO.

- *Pressa per il petto*
- *Plance in tenuta e con l'ausilio in sospensione delle braccia*
- *Croci in sospensione*
- *Rematore con rototraslazione delle braccia*
- *Rematore alto*
- *Rematore basso*
- *Aperture posteriori a T, Y, I, L, W*
- *Arciere in varie posizioni*
- *Squat assistiti con l'AinS*
- *Affondi in varie posizioni*
- *Esercizi monopodali di stabilizzazione e propriocezione*
- *Lavori a terra in plancia sia prona che supina. Fascia addominale (core) glutei e femorali*
- *Plance in sospensione laterale*
- *Esercizi di mobilità e flessibilità con l'AinS*
- *Concetti di programmazione dell'allenamento con l'AinS*