



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-utilizzo-delle-attrezzature-sala-pesi\\_aperto-tutti\\_-roma/](http://strengthacademy.it/events/corso-nazionale-utilizzo-delle-attrezzature-sala-pesi_aperto-tutti_-roma/)

Rilascio di Attestato di Partecipazione

---

## CORSO DI SPECIALIZZAZIONE “UTILIZZO DELLE ATTREZZATURE IN SALA PESI”

---

### DOVE E QUANDO:

Roma, “Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito”  
Via degli Arditi, 1

Sabato 1 e domenica 2 aprile 2017

Sabato 9.00-18.00

Domenica 9.00-13.00

### DOCENTI:

Valerio Vaccaro

---

## PROGRAMMA

---

- Anatomia funzionale
- Esercizi multi articolari e monoarticolari definizione
- Classificazione esercizi
- Esercizi per gli addominali e per il quadrato dei lombi
- Esercizi per le gambe
- Esercizi per il pettorale
- Esercizi per la schiena
- Esercizi per le spalle
- Esercizi per le braccia
- Approfondimento su squat panca e stacco esecuzione e progressioni metodologiche per l'apprendimento
- Tipologie di contrazioni muscolari

*Il Corso si compone di una breve parte teorica, nella quale vengono ricordate le azioni dei principali muscoli e le loro origine ed inserzione. Il resto del Corso è pratico, con la spiegazione e l'esecuzione degli esercizi sulle attrezzature presenti in una sala pesi di un Centro Fitness.*