
Workshop: Allenamento Funzionale – 2° Livello

Formazione avanzata per istruttori di Ginnastica Funzionale

Se sei già istruttore e vuoi portare le tue competenze a un livello superiore, questo workshop fa per te. Un percorso intensivo progettato per fornire strumenti avanzati e metodologie multidisciplinari applicabili alla preparazione degli atleti agonisti. Scoprirai come strutturare allenamenti innovativi, efficaci e sicuri per massimizzare la performance e prevenire gli infortuni.

Programma generale

-  Teoria e metodologia dell'allenamento funzionale, con focus sugli atleti agonisti.
 -  Integrated Functional Training (IFT): approccio completo e strutturato che comprende:
 -  Prevenzione degli infortuni
 -  Functional Mobility & Core Stability
 -  Activation, Cognitive e Vision Training
 -  Respirazione funzionale per la performance (Breathing Training)
 -  SAQ Training (Speed, Agility, Quickness)
 -  Hybrid Training per lo sviluppo atletico avanzato
 -  Protocolli operativi per l'applicazione pratica dell'IFT
-

Perché partecipare?

-  Apprenderai tecniche e metodologie all'avanguardia per migliorare la performance dei tuoi atleti.
 -  Imparerai a prevenire infortuni attraverso un approccio funzionale e scientifico.
 -  Potrai differenziarti nel settore, acquisendo competenze concrete e immediatamente applicabili.
-