

Centro Sportivo Tenero

Sabato 8 ottobre 2022

Domenica 9 ottobre 2022



CORSO FITNESS

Sponsored by



Repubblica e Cantone Ticino
DECS



Relatore: Dr. David Cardano

PROGRAMMA

	SABATO 9	DOMENICA 10
8 ³⁰ - 12 ³⁰	1 HIIT - HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING	3 AEROBIC FIGHT 2.0
13 ³⁰ - 17 ³⁰	2 ANIMAL FLOW	

LIKE YOUR GYM PASSION,

LIVE YOUR GYM PASSION.

Segretariato ACTG
F. Chiesa 4
6500 Bellinzona
info@actg.ch

Seguici
www.actg.ch

Descrizioni dettagliate delle lezioni sulle pagine seguenti.

A iscrizioni scadute i partecipanti riceveranno la convocazione e il programma dettagliato (posti limitati saranno prese in considerazione le iscrizioni in ordine cronologico)

COSTI

AFFILIATI FSG: CHF 50.- per ½ giornata / CHF 80.- per 1 giornata / CHF 120.- per tutto il corso
NON AFFILIATI: CHF 80.- per ½ giornata / CHF 110.- per 1 giornata / CHF 180.- per tutto il corso
PRANZI CST: per tutti CHF 15.- per pasto (bibite escluse)

✂-----

Nome: _____ Cognome: _____

Via / No.: _____ CAP/Domicilio: _____

Società: _____ No. Membro: _____

Recapito telefonico: _____ E-mail: _____

◆ MI ISCRIVO ALLE LEZIONI: **1** **2** **3**

◆ PRANZO PRESSO CST: Sabato NO

Da ritornare entro il 18 settembre 2022 a:

- Segretariato ACTG, via F. Chiesa 4, 6500 Bellinzona
- oppure via E-MAIL a: iscrizioni@actg.ch

CORSO FITNESS

1 HIIT – HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

DESCRIZIONE:

Sessioni di allenamento ad intervalli che consistono in esercizi ad alta intensità, seguiti da pause di media e bassa intensità. L'elemento chiave è la riduzione del tempo di allenamento. Grazie al livello di intensità il programma di esercizi è efficace anche se eseguito per brevi periodi. HIIT include un esercizio ad alta intensità, seguito da breve riposo e recupero ed è l'ideale per allenamenti efficaci di soli 20\30 minuti. Questo tipo di allenamento può essere eseguito al chiuso ma anche in casa o all'aperto, ed è una delle tendenze per il 2021. L'allenamento HIIT include allenamento cardiovascolare, allenamento di potenziamento, oppure una combinazione di entrambi. Molti studi scientifici hanno dimostrato l'allenamento HIIT permette di bruciare molto più grasso corporeo dei normali allenamenti. Nonostante la breve durata dell'HIIT workout, infatti, questo è in grado di consumare nell'immediato (e nelle ore successive all'allenamento) una grande quantità di grassi. Oltre alla combustione calorica HIIT incrementa la tonicità muscolare in quanto stimola la produzione dell'ormone della crescita. HIIT workout è personalizzabile in base all'obiettivo prescelto. Il numero di ripetizioni dell'esercizio, la durata ed il tempo di recupero possono essere modificati in base alle specifiche esigenze.

TEORIA:

Principi allenanti del metodo HIIT e sua applicazione nei diversi settori.

I benefici ottenibile con la pratica. Allenamento HIIT: definizione e caratteristiche

I parametri di allenamento HIIT

Allenamento HIIT: come impostare una seduta allenante

Principali mezzi di un allenamento ad alta intensità

Esempi teorico/pratici di sedute di training

HIIT e dimagrimento, HIIT e benefici cardiovascolari HIIT e benefici metabolici, HIIT ed adattamenti muscolari: evidenze scientifiche

PRATICA:

Masterclass 1 ALLENAMENTO HIIT BASE

Masterclass 2 ALLENAMENTO HIIT PER DIMAGRIMENTO

2 ANIMAL FLOW

DESCRIZIONE:

Animal Flow è un programma di movimenti basati e sviluppati a terra/pavimento (ground). Allenamento finalizzato per migliorare la forza, la potenza, la flessibilità, la mobilità e la coordinazione sia nelle persone sedentarie che in quelle attive. Animal Flow è un programma di condizionamento fisico attraverso l'uso del corpo libero. Incorpora esercizi che imitano la sequenza dello sviluppo neurologico, le posture e i movimenti degli animali (ad esempio, gattonare, rotolare, transizioni posturali, ecc.). Sequenze di movimenti dinamici che possono essere collegati per formare infinite combinazioni, oppure possono essere indipendenti come una Skill (con un passato da ginnasta, body builder e personal trainer, Mike Fitch ha messo a punto questo tipo di allenamento per la prima volta nel 2011.

Sono stati sufficienti pochi anni perché l'Animal Flow si diffondesse in 22 Paesi al mondo con ben 4500 istruttori certificati.

TEORIA E PRATICA:

Le tecniche, i movimenti del metodo ANIMAL FLOW

Mobilizzazioni Polso (Wrist Mobilizations)

Prima fase di workout - Esercizi per aumentare la flessibilità e la forza dei polsi

Attivazioni (Activations)

Allungamenti specifici (Form Specific Stretches)

Forme Viaggianti (Traveling Forms)

Interruttori (Switches)

Movimenti dinamici eseguiti in sequenza, che creano il vero e proprio "flusso" di Animal Flow. Si passa con fluidità da una posizione all'altra, o si ripete in modo sistematico la stessa.

Flusso (Flow)

Combinazione di mosse di Animal Flow in una sequenza morbida e lineare, fino a diventare una vera e propria sequenza coreografata.

3 AEROBIC FIGHT 2.0

DESCRIZIONE:

Aerobic fight 2.0 è l'evoluzione di aerobic fight e si adatta ancora meglio alle esigenze delle più svariate categorie di utenti. E' consigliata per chiunque desideri dimagrire, grazie alla notevole quantità di grassi e zuccheri che si riescono a bruciare già in una seduta di allenamento. Aerobic fight 2.0 è adatta per chi vuole mantenersi in forma con una attività cardiocircolatoria, per chi desidera rassodare il corpo, per chi desidera scaricare ansia e aggressività accumulate, per chi desidera avvicinarsi al mondo dello sport da combattimento in modalità fitness. Il metodo 2.0 precede una tipologia di allenamento nel quale vengono effettuati round di 3 minuti di sequenze di tecniche NO STOP supportate da un recupero attivo di 90 secondi durante i quali ci si prepara alla prossima sequenza round con movimenti slow motion. La parte finale della lezione è dedicata al power stretching.

TEORIA:

- Le tecniche base
- La creazione di schemi di combattimento
- La modalità respiratoria
- La postura corretta e la biomeccanica del movimento
- La visualizzazione
- Lo slow motion
- Il power stretching

PRATICA:

- Masterclass 1 (lezione aerobic fight 2.0 livello base)
- Masterclass 2 (lezione aerobic fight 2.0 livello intermedio/avanzato)