

Update Program

Walking program[®] e dimagrimento

Obiettivo del corso: il corso teorico-pratico è rivolto a quanti vogliono approfondire le proprie conoscenze nel campo della teoria delle metodiche dimagranti applicate all'allenamento e al Walking Program[®].

Durata del corso: 6 ore

Titolo Rilasciato: Attestazione di frequenza riconosciuto da CSAIN ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI

9.30-10.00	Registrazione dei partecipanti e presentazione corso
10.00-11.00	Principi fisiologici alla base della riduzione e dell'aumento del peso.
11.00-12.00	Masterclass: Training a frequenza cardiaca stazionaria
12.00-13.00	Aspetti fisiopatologici dell'insorgenza e dello sviluppo della DIPES (cellulite)
13.00-14.00	Break
14.00-15.00	Masterclass: PHA, peripheral heart action
15.00-16.00	Analisi e sviluppo dei protocolli di allenamento per la perdita di peso: allenamento metabolico ed EPOC, PHA, SRT, IT, HIIT
16.00-17.00	Masterclass: SRT-HIIT

Il Coordinatore Tecnico Nazionale

NB: Il programma è indicativo. Il docente e la segreteria del Walking Program[®] si riservano la possibilità di eventuali variazioni dell'orario e approfondimenti in caso di necessità.