

# Update Program

## Heart Training

**Obiettivo del corso:** il corso teorico-pratico è rivolto a quanti vogliono approfondire le proprie conoscenze nel campo della teoria della teoria e tecnica dell'allenamento applicata al miglioramento della performance cardiovascolare.

**NB: è obbligatorio l'uso del cardiofrequenzimetro personale e conoscere la frequenza cardiaca a riposo individuale**

**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	Cenni anatomo-fisiologici applicati all'apparato cardiovascolare e al metabolismo energetico
11.00-12.00	Masterclass: Interval training
12.00-13.00	Cardiofrequenzimetro: uso e applicazioni. Analisi delle principali formule di predizione della frequenza cardiaca allenante (Cooper, Karvonen, Tanaka)
13.00-14.00	Break
14.00-15.00	Masterclass: High Intensity Interval Training
15.00-16.00	Analisi e sviluppo dei protocolli di allenamento cardiovascolare. Costruzione di un interval training. Associazione di metodiche e tecniche di allenamento differenti (ROP)
16.00-17.00	Masterclass: Interval training piramidale crescente-decrescente

### 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.