SGT ACADEMY

programma corso TRAINER - 1° fine settimana

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | sabato | domenica |
| argomenti | - presentazione corso e  percorso SGT ACADEMY  (30 min)  - presentazione Eurethics  EQF e normativa europea  (30 min)  - il muscolo e le sue Fibre  (2 h)  - biomeccanica muscolare  (1 h) | - traumatologia e primo soccorso  (1.5 h)  - classificazione dei movimenti  del corpo  (30 min)  - punti critici  (1 h)  - chiarimento eventuali dubbi  (1 h) |
| pausa |  |  |
| argomenti | - l'attivazione neuromuscolare  (1 h)  - i sistemi energetici  (1 h)  - il rachide ed il bacino  (1 h)  - Fisiologia delle articolazioni   1. h) | - PRATICA (3 h)  - Verifica finale delle nozioni  apprese durante tutto il fine  settimana del primo livello,  tramite test scritto |