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 |