SGT ACADEMY

programma corso TRAINER - 3° fine settimana

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | sabato | domenica |
| argomenti | - programmazione e tabelle  di allenamento  (2 h)  - periodizzazione  dell'allenamento  (2 h) | - PRATICA (4 h) |
| pausa |  |  |
| argomenti | - mobilità articolare e  stretching muscolare  (2 h)  - PRATICA  (2 h) | - Verifica finale delle nozioni  apprese durante tutti i fine  settimana dei primi 3 livelli,  tramite test scritto, orale e prova  pratica |