



PROGRAMMA DEL CORSO

Allenamento funzionale
per teenagers

www.ecrossacademy.com

INTRODUZIONE

- Chi sono i teenagers e quali sono le loro peculiarità
- Struttura del corso e competenze che acquisirai
- Caratteristiche e ruolo dell'ECross Teen Trainer

MODULO 1

Comprendere i Teenagers

- Caratteristiche fisiche, psicologiche e sociali di questa fascia d'età
- La creazione dei gruppi di lavoro:
- Small Group Training
- Classi collettive
- Allenamenti individuali
- Strategie per coinvolgere e motivare:
- Ragazzi che praticano già sport
- Ragazzi sedentari o non sportivi

MODULO 2

La Struttura della Lezione

- Obiettivi principali per i teenagers
- L'importanza della forza nello sviluppo adolescenziale
- Resistenza e capacità aerobiche

- Mobilità articolare e prevenzione degli infortuni
- Acrobatica e basi di calisthenics
- Differenze tra ragazzi sportivi e non sportivi
- Esempi di modelli di lezione
- Come gestire differenti livelli di abilità
- Tecniche di didattica coinvolgente e motivazionale

MODULO 3

Suddivisione del Corpo e Catene Muscolari

- Principio delle catene muscolari
- Analisi dei distretti principali:
 - Push
 - Pull
 - Core
 - Legs

MODULO 4

Esercizi Fondamentali a Corpo Libero

- Esercizi Push: dips, push up, press varianti
- Esercizi Pull: row, pull up, trazioni varie
- Esercizi Core: esercizi sui diversi piani di lavoro
- Esercizi Legs: balzi, squat, affondi, varianti

MODULO 5

Esercizi Fondamentali con i Kettlebell (KTB)

- Storia e caratteristiche dell'attrezzo
-
- Classificazione degli esercizi con i kettlebell
- Fondamentali:
 - Swing
 - Squat
 - Clean
 - Press
 - SDHP
 - TGU (Turkish Get Up)
 - Deadlift
 - Snatch
- Esercizi combinati
- Varianti ed esercizi complementari

MODULO 6

Esercizi Fondamentali con il Bilanciere

- Clean
- Squat
- Deadlift
- Press
- Esercizi combinati
- Varianti ed esercizi complementari

MODULO 7

Acrobatica e Basi di Calisthenics

- Verticali
- Capovolte
- Fondamentali alle parallettes
- Fondamentali alla sbarra

MODULO 8

Esercizi Fondamentali con Attrezzi Complementari

- Palla medica e wall ball
- Rope climb (arrampicata alla fune)
- Corda
- Scaletta speed ladder
- Box jump e varianti
- TRX e suspension training

MODULO 9

Contenuti Extra

- Valutazione posturale di base
- Valutazione della performance: monitoraggio e test fisici
- Creazione di programmi di fitness coinvolgenti (anche oltre la palestra)

MODULO 10

Conclusioni ed Esempi Pratici

- Esempi di lezioni complete
- Integrazione degli esercizi nei diversi moduli
- Linee guida per l'applicazione pratica
- Contrasto alla sedentarietà da schermo
- La creazione di una community
- Comunicazione e uso della tecnologia per coinvolgere i teen
- Come coinvolgere le famiglie dei teen
- Cenni di educazione alimentare per adolescenti (senza sostituirsi al nutrizionista)
- Gestione dei comportamenti difficili o del disinteresse

TEST FINALE

- Quiz teorico: 50 domande a risposta multipla
- Prove pratiche:
- Sequenza di esercizi a corpo libero
- Sequenza con kettlebell
- Sequenza con bilanciere

AREA DOWNLOAD

- Slide e pdf e materiale didattico