

ALLENAMENTO AEROBICO E STUDIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

IL SUO CONTROLLO NELLO SPORT E NEL FITNESS

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

L'allenamento aerobico e lo studio del comportamento della frequenza cardiaca è uno dei più importanti argomenti dell'allenamento. Capirne il significato e il comportamento per poterne cogliere tutte le potenzialità è un'arma straordinaria a disposizione dello sport e del fitness. Il corso che vi propone il gruppo ELAV, è strutturato in modo tale da accompagnarvi in un affascinante percorso alla scoperta del metabolismo aerobico e del suo indicatore di eccellenza, la frequenza cardiaca. Tutte le ultime novità di fisiologia, presentazione di ricerche inedite per lo sport e per il fitness, come si monitorizzano i valori e come si trattano ed interpretano i valori con prove pratiche specifiche.

Aspettative culturali e professionali

Conoscere la fisiologia del metabolismo aerobico e della frequenza cardiaca, saperne interpretare il comportamento a riposo e durante l'allenamento, saper impostare il programma di allenamento basato sul controllo scientifico dei parametri.

Programma

TEORIA: anatomia e fisiologia dell'apparato cardiovascolare per l'allenatore con elementi base dell'ECG, la FC a riposo e massimale, il recupero della FC, la deriva cardiovascolare, la variabilità della FC, fattori fisiologici e climatici che influenzano la FC, fisiologia e allenamento avanzato del metabolismo aerobico (VO₂max, VAM, MaxLaSS, Rendimento, Rapporto Potenza Durata), il comportamento della FC durante l'allenamento (la FC durante l'allenamento aerobico, la FC durante l'allenamento di Repeated Sprint Ability, la FC durante l'allenamento di fitness, la FC durante diverse tipologie di circuit training con i pesi, la FC durante l'allenamento tradizionale con i pesi), lo studio del carico cardiaco, le FC di recupero, quando usare la FC. **PRATICA:** esecuzione pratica di monitoraggio della FC durante vari tipi di allenamento, analisi dei dati mediante strumenti informatici, studio ed interpretazione.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

Docenti

[Docenti ELAV.](#)

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	si
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	si
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	no

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)