

TRX SUSPENSION TRAINING

L'ATTREZZO DEL 2010

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h

Presentazione

ELAV è fornitore ufficiale in esclusiva per l'Italia dei corsi TRX SUSPENSION TRAINING: l'attrezzo e il metodo di allenamento dell'anno. TRX suspension trainer è un nuovo attrezzo adatto al fitness e a tutte le discipline sportive; ti alleni con il tuo peso corporeo e sei in grado di sviluppare forza, equilibrio, flessibilità e stabilità simultaneamente. Una intelligente alternativa ai propri allievi sempre avidi di novità. Per allenare il principiante, il soggetto da riabilitare e l'atleta professionista.

Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite competenze per utilizzare con successo il TRX ed applicare il nuovo metodo dell'allenamento in sospensione che sta avendo un incredibile successo in tutto il mondo.

Programma

TEORIA e PRATICA: origini del TRX e principi/vantaggi del suo uso, basic use, esempio di workout, utilizzo del TRX in spazi indoor e outdoor, lavoro arti inferiori, lavoro arti superiori, programmi di allenamento applicati, lavoro funzionale (addominali e dorsali), fire presenting (ogni istruttore studierà un argomento per circa 20' e avrà a disposizione un minuto per spiegarlo agli altri istruttori).

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.



Docenti

[Docenti ELAV](#). I migliori Docenti rigorosamente con certificazione ufficiale internazionale.

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 per i percorsi specialistici ELAV, manuale originale TRX Suspension Training.



Valido per i percorsi specialistici ELAV

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

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

| |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il pagamento deve pervenire entro le ore 13.00 di due giorni precedenti al corso stesso |
| 199,00€ Compreso manuale TRX Suspension Training |

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit del corso, certificazione, manuale TRX Suspension Training.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

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

[VAI AL SITO UFFICIALE TRX ITALIA](#)