

# ELAV FUNCTIONAL TRAINING CLINIC 2010

LA RIVOLUZIONE NEL POTENZIAMENTO MUSCOLARE

## 3 GIORNATE DI CORSO IN FULL IMMERSION

**DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI:** 7h30m a giornata per 22h30m complessivi

**ORARI:** 9.30-18.30

### Presentazione

Il gruppo ELAV è ritenuto la realtà italiana che ha ideato e sviluppato il nuovo modello di potenziamento funzionale. È un pesante onere da sostenere ma anche uno stimolante motivo per essere sempre all'avanguardia. È levata capacità condizionante delle esercitazioni, sviluppo di adeguate capacità coordinative, rispetto dell'integrità funzionale e prevenzione degli infortuni. Tre requisiti per una sola risposta: "FORZA FUNZIONALE" per il miglioramento delle capacità speciali. Un concentrato di ricerca e sviluppo inedito del gruppo ELAV, frutto di recenti ricerche interne nonché studio e validazione di proposte innovative applicate. 3 giorni in full immersion nell'ELAV INSTITUTE riservati prioritariamente a chi ha frequentato il corso avanzato standard sulla Forza Funzionale, per conoscere tutte le straordinarie evoluzioni inedite sul metodo che stravolgerà l'allenamento futuro della forza.

### Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite informazioni innovative e inedite derivate da un lungo progetto di ricerca scientifica e pratico-applicato sul nuovo metodo del potenziamento funzionale. Un full immersion con ampia parte pratica e presentazione di soluzioni inedite e all'avanguardia.

### Programma Generale

#### TEORIA e PRATICA

- fondamenti dell'allenamento funzionale
- nuova definizione e classificazione
- i 5 metodi dell'allenamento funzionale
- presentazione di alcune ricerche inedite
- la valutazione specifica della forza e delle capacità funzionali
- nuova batteria di tests dedicati
- analisi e pratica applicata dei mezzi di allenamento per il potenziamento funzionale generale
- analisi e pratica applicata dei mezzi di allenamento per il potenziamento funzionale speciale
- teoria e pratica applicata del functional cross training per la riparazione generale e speciale con utilizzo integrato di Kettlebell, TRX e Up-Down Balance
- modellizzazione e programmazione dell'allenamento funzionale
- esperienze reali applicate su atleti e squadre professionistiche

www.elav.biz

### 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 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)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente
358,00€	418,00€

### Oppure scegli le eccezionali promozioni 2010

		ENTRO IL 30 APRILE	ENTRO IL 12 MAGGIO	ENTRO IL 01 GIUGNO	ENTRO IL 05 LUGLIO
22 MAGGIO	VALUTAZIONE FUNZIONALE PER LO SPORT	199,00€	259,00€		
23 MAGGIO					
11 GIUGNO	PREPERAZIONE ATLETICA APPLICATA		499,00€	599,00€	
12 GIUGNO					
13 GIUGNO					
02 LUGLIO					
03 LUGLIO					
04 LUGLIO					
15 LUGLIO	FUNCTIONAL TRAINING CLINIC			279,00€	359,00€
16 LUGLIO					
17 LUGLIO					
<b>PACCHETTO COMPLETO</b>		<b>699,00€</b>	<b>799,00€</b>		

*tutti i prezzi sono IVA compresa*

### **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\*\*](#)