



LACES E FITFAM: L'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Alcune Info utili

Il corso di specializzazione sull'Allenamento Funzionale unisce due realtà specializzate in questo ambito, con l'obiettivo di presentare alcune similitudini tra il metodo Laces e il metodo Fitfam andando ad approfondire quest'ultimo.

I ragazzi di Fitfam hanno avuto l'onere e l'onore di essere tra i primi a portare in Italia i concetti della scuola americana di Mike Boyle, e sono ora il centro di riferimento in Italia per tutti i migliori corsi di formazione a livello mondiale.

Condivideranno con noi le loro esperienze e competenze parlandoci del loro metodo di lavoro, applicato anche all'allenamento con l'attrezzatura Laces; tutti piccoli attrezzi utilizzabili in qualsiasi contesto, dalla preparazione atletica degli atleti al mondo fitness. Imparerete come strutturare e gestire un allenamento, come creare progressioni e regressioni per ogni esercizio, applicabili a seconda del contesto.

Il corso è dedicato a tutti i professionisti del settore sportivo e di quello fitness.

Uscirete dal corso arricchiti di tante informazioni applicabili direttamente su campo e nella pratica lavorativa di tutti i giorni.

DATA: 28 Marzo 2020

ORARIO: 10.30-12.30 / 14.00-18.00

LUOGO: Centro Sportivo Robilant, Piazza Generale di Robilant, 16, 10141 Torino TO

DISPONIBILITÀ

Per attivare il corso saranno necessari da un minimo di 8 ad un massimo di 20 persone (nel caso in cui non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti Laces si riserva la possibilità di annullare o cambiare le date del corso).

PREZZI

~~169~~ €

Sconto del 10% (149,00 €) per tutti gli iscritti entro il 18 Marzo!

Sconto del 20% (135,00 €) per i TRAINER LACES.

Prezzo pieno di **169€** per gli iscritti successivi **fino ad esaurimento posti.**

Nel prezzo del corso è compreso:

- **50€ di SCONTO** per iscriversi al **Corso Istruttori Trainer Laces del 18-19 Aprile.**
- **20% di SCONTO sull'attrezzatura** Laces.

CONTATTI

Matteo Porrovecchio: 333 6977675

e-mail: info@lacestraining.com

Instagram: [lacestraining](#)

Facebook: [Laces Training](#)

DOCENTE DEL CORSO:

- **Dott. Luca Cerri**
 - Laureato Magistrale presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore.
 - Certificazioni: CFSC, FMS, ELAV, EXOS, ISSA
 - Strength & Conditioning Coach
 - Co-Owner Fitfam Sport & Conditioning
- **Dott. Tommaso Mazzia**
 - Laureato Magistrale presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore.
 - Certificazioni: CSCS, FMS level 1&2, CSAC, ISSA, CFSC level 1&2, FRCms
 - Strength & Conditioning Coach
 - Co-Owner Fitfam Sport & Conditioning
- **Dott. Matteo Porrovecchio**
 - Laureato Magistrale Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport.
 - Docente presso la SUISM di Torino.
 - Formatore, Responsabile Formazione e Responsabile Trainer del progetto Laces Training.
 - Certificazioni: FMS, EXOS phase 1.

PROGRAMMA DEL CORSO

Parte teorica (10.30 – 12.30)

- *Introduzione: collegamenti tra metodo Laces e Metodo Fitfam*
- *Fitfam Sport & Conditioning System.*
- *Programmazione dell'allenamento con l'attrezzatura Laces seguendo i principi del metodo Fitfam.*

Parte pratica (14.00 – 18.00)

- *Il Riscaldamento: 3 tipi di riscaldamento*
 - *Lineare*
 - *Laterale*
 - *Multidirezionale*
- *Progressioni e Regressioni:*
 - *Esercizi di spinta e tirata degli arti superiori.*
 - *Esercizi anca e ginocchio dominanti per gli arti inferiori.*
 - *Esercizi per il Core.*
- *Accelerazione e Potenza in pratica.*
- *Il condizionamento.*

Modalità di iscrizione:

- Modulo di iscrizione debitamente compilato, scaricabile sul sito.

PAGAMENTO

- Tramite il **Sito:** <https://lacestraining.com>
- Tramite **bonifico bancario** intestato a Laces Training
- **IBAN: IT37Z0301503200000005944885**

Causale "LACES e FITFAM: L'ALLENAMENTO FUNZIONALE"

- Inviare via mail una copia della ricevuta del bonifico

ATTENZIONE: il posto verrà considerato prenotato e quindi riservato, solo al momento della ricezione della copia dell'avvenuto pagamento.

MODULO ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto/a.....
Nato/a il..... a
Cod. Fiscale.....
Residente in..... Prov.....C.A.P.....
Via..... n.....
Telefono.....E-mail -.....

CHIEDE Di effettuare con la presente, l'iscrizione al corso L'ALLENAMENTO FUNZIONALE (data)

A tale scopo dichiaro di aver effettuato:

- Il pagamento completo, scontato per iscrizione effettuata 10 gg prima, pari alla somma di € 149,00 tramite Iscrizione sul Sito / Bonifico bancario (IBAN: IT3720301503200000005944885).
- Il pagamento completo, pari alla somma di € 169,00 tramite Bonifico bancario / Iscrizione sul sito.
- Il pagamento completo, come Trainer Certificato Laces, pari alla somma di € 135,00 tramite Bonifico bancario.

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni mendaci e della decadenza dai benefici eventualmente conseguiti e che non avrà diritto al rimborso della somma versata.

Ricevuta l'informativa sull'utilizzazione dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo numero 196 del 30 giugno 2003, recante il nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali", consento al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi statutari. Consento anche che i dati riguardanti l'iscrizione siano comunicati agli enti con cui l'associazione collabora e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge, dalle norme statutarie e da quelle dell'ordinamento sportivo.

Luogo.....

Firma.....