



Tirocinio iMove

La durata complessiva dell'intero percorso di tirocinio è di 3 mesi. Durante i primi 2 mesi sono previsti degli incontri formativi settimanali; i temi trattati riguardano la pratica del lavoro di uno Strength & Conditioning coach.

Gli incontri sono previsti ogni sabato, dalle ore 9.00 alle h12.00.

Ci sarà poi la possibilità di partecipare ai nostri staff meeting, ogni venerdì, dalle h14.30 alle h16.30 dove verranno affrontati temi riguardanti sia la gestione della palestra che l'allenamento.

Programmazione degli incontri formativi

1° Settimana sabato 11/11: Metodo iMOVE movement as health (pratica e teoria)

2° Settimana sabato 18/11: Valutazione ed inserimento del nuovo cliente (presentazione teorica)

3° Settimana sabato 25/11: Warm up, pliometria e potenza (pratica e teoria)

4° Settimana sabato 2/12: Velocità lineare e multidirezionale (pratica e teoria)

5° Settimana mercoledì 6/12: Strength training e condizionamento aerobico (pratica e teoria)

6° Settimana sabato 16/12: Test finale (programmazione e guida di un allenamento)

+ Potrai inoltre affiancare i coach di iMove durante tutto il periodo del tirocinio.

+ Sarà richiesto un affiancamento obbligatorio settimanale di almeno 1h per la 5-6 settimana.

+ Potrai anche allenarti seguendo i programmi di allenamento che iMove utilizza.