



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 un coach Strength & Conditioning.

Gli incontri sono previsti ogni sabato, dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

Ci sarà la possibilità di partecipare ai nostri staff meeting, ogni venerdì, dalle ore 14.30 alle ore 16.30 nei quali verranno affrontati temi riguardanti la gestione della palestra e l'allenamento e la programmazione.

Programmazione degli incontri formativi

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

2° Settimana: Valutazione ed inserimento del nuovo cliente (presentazione teorica)

3° Settimana: Warm up, pliometria e potenza (pratica e teoria)

4° Settimana: Velocità lineare e multidirezionale (pratica e teoria)

5° Settimana: Strength training e condizionamento aerobico (pratica e teoria)

6° Settimana: Test finale - programmazione e guida di un allenamento

+ Potrai 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 allenarti all'interno della nostra struttura seguendo i programmi di allenamento che iMove utilizza.

