

Σεμινάρια Power Plate

2010-11-17 10:55:51

Σεμινάρια Power Plate

τοπος διεξαγωγής : Ποσειδωνος 80 , Γλυφαδα, Αθηνα

LEVEL I (BASIC ACADEMY) – 20/11/2010 σαββατο

Κοστος : 250 ευρω (περιλαμβάνονται τα εξοδα της πιστοποίησης)

Στο περιλαμβάνονται όλες τις επιστημονικές γνώσεις (εργοφυσιολογία – βιομηχανική – προπονητική), με θεωρία και πρακτική εξάσκηση, για την προπόνηση βιομηχανικής διέγερσης – προπόνηση δόνησης. και απευθύνεται σε όσους θέλουν να εξειδικευτούν στο Personal Training , να ενταχθούν στο δίκτυο των Personal Trainer και να πιστοποιηθούν από την **Power-Plate**. Πραγματοποιούνται και εξετάσεις για πιστοποίηση.

- Βιομηχανική – Νευροφυσιολογία στο Power Plate® & προπόνηση επιτάχυνσης Acceleration Training™

- Φυσιολογία

- Επιστημονικές έρευνες – scientific researches

-

Program Design

- Αντενδείξεις – ενδείξεις για προπόνηση δόνησης

LEVEL II Core Fundamentals (NEW BASIC ACADEMY) – 21/11/2010 Κυριακή

Κοστος : 150 ευρω

Στο LEVEL II θα αναπτυχθεί ένα νέο μοντέλο προπόνησης με δόνηση που αλλάζει τα ως τώρα δεδομένα. Ότι πιο νέο υπάρχει σε επίπεδο προπονητικής , εφαρμόζεται με το μοντέλο της πυραμίδας. Νέο ασκησιολόγιο και , νέος εξοπλισμός και συνδυασμοί με συγκεκριμένα πρωτόκολλα προπόνησης.

- Προπόνηση επιτάχυνσης – βασικές αρχές – Νέες έρευνες / νέα δεδομένα

- Προπόνηση Πυραμίδας

- Ανάλυση – πρωτόκολλα προπόνησης – σχεδιασμός

- Νέες ασκήσεις : mon.prep, stability, core & pillar, strength, power , regeneration

TONIA ΓΟΥΝΙΤΣΙΩΤΗ

Υπευθυνη Εκπαίδευσης Power Plate

πληροφορίες : 6972402562