

*Projekt „Zintegrowany program rozwoju AWF Wrocław”
POWR.03.05.00-00-z101/18 współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020*

Program szkolenia Trening EMS

Część 1a.

1. Na czym polega trening EMS?
2. Jak często można korzystać z metody EMS?
3. Co mówią badania i jakie korzyści płyną z treningu EMS?
4. Kto może skorzystać z treningu EMS?
5. Przeciwwskazania do korzystania z treningu EMS.
6. Jak przygotować się do treningu EMS?
7. Część praktyczna – pokaz treningów wprowadzających.

Część 1b.

1. Ocena wizualna i strukturalna ciała.
2. Efektywna rozgrzewka (praktyka).
3. Pojęcie mobilności: ocena i analiza poszczególnych segmentów ciała.
4. Pojęcie stabilności: ocena i analiza poszczególnych segmentów ciała.
5. Mobilność i stabilność w przysiadach, ocena i analiza (praktyka).
6. Charakterystyka treningu obwodowego wybrane warianty (praktyka).
7. Charakterystyka treningu stacyjnego wybrane warianty (praktyka).

Część 2a.

1. Dlaczego trening EMS to nie „ściema” – co mówią badania?
2. Rola trenera w treningu EMS.
3. Intensyfikacja treningowa – metody dotykowe w treningu EMS.
4. Ćwiczenia modelujące sylwetkę w treningu EMS.
5. Część praktyczna – pokaz treningu EMS z priorytetem modelowania sylwetki.

Część 2b.

1. Omówienie tematyki kettlebells – wprowadzenie.
2. Nauka wybranych, podstawowych ćwiczeń kettlebells.
 - SWING
 - SNATCH
 - WINDMILL
 - TGU
 - SQUAT
 - MILITARY PRESS
 - CLEAN
 - DEADLIFT
3. Kształtowanie wybranych elementów – praktyka.
 - treningi metaboliczne