

CRUISIN'

ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA

Video-Didattici

Video 1 (1h 15min)

- Storia del Fitness in Acqua
- L'ambiente acqua: caratteristiche fisiche e principi dinamici
- Introduzione: definizioni, origini, indirizzi, benefici

Video 2 (1h 15min)

- Fitness in Acqua: presentazione delle discipline
- Movimenti Base nel Fitness in Acqua

Video 3 (1h)

- Gli attrezzi nelle lezioni di Fitness in Acqua

Video 4 (50min)

- Cenni di teoria e metodologia dell'allenamento
- Struttura di una lezione: riscaldamento, fase centrale, defaticamento
- Pianificazione e programmazione del corso: Definizioni obiettivi, mezzi e metodi

Video 5 (45min)

- Istruttore: come muoversi e come comunicare efficacemente
- Valutazione come feed-back per l'insegnante
- Fitness in acqua per la terza età
- Posture

Video 6 (2h)

- Comunicazione e Cueing per l'istruttore di Fitness in Acqua

Video 7 (1h 15min)

- Lezioni "Interval Training" 1° parte
 - Metodologie di allenamento interval
 - I sistemi metabolici

Video 8 (1h 15min)

- Lezioni "interval training" 2° parte
 - Esempi pratici (video)
 - Manuale degli esercizi con e senza attrezzi
 - Strutturare una lezione e cicli di lezioni

Video 9 (1h)

- Musica:
 - Studi scientifici - effetti sull'organismo
 - Struttura della musica utilizzata per il fitness

Video 10 (1h 30min)

- Il personal trainer acquatico

Al termine della visione dei video didattici esame teorico online