

I-C-REV

Indoor Cycling Revolution

KEISER®

Corso di continuing education I-C-Rev Keiser M3 Target Heart Rate Zone

Corso della durata di una giornata, riservata solo agli istruttori in possesso di una certificazione I-C-Rev Keiser M3

Domenica 29 Gennaio 2012

POLA FITNESS

Via Sandri, 64 - 36070 Trissino (VI)

Tel. 0445 491869

Info-line & Iscrizioni: 051 461110

DOCENTE:

**Direttore Tecnico Nazionale I-C-Rev - Indoor Cycling Revolution
Alex Corsini**

PROGRAMMA:

- 10:00 – 10:15 Presentazione e benvenuto ai partecipanti
- 10:15 – 12:30 Obiettivi del corso, principi generali dell'allenamento, fonti energetiche della contrazione muscolare (anatomia delle fibre muscolari)
- 12:30 – 13:15 Pausa Pranzo
- 13:15 – 16:00 La valutazione funzionale (i test più utilizzati), Work Zone Training (come applicarle nella programmazione in palestra), Forza & Ossigeno
- 16:00 – 16:50 Work Zone applicata (prova pratica)
- 17:00 – 17:30 Considerazioni finali (termine del corso)

Il corso è a numero chiuso e prevede un numero massimo di 10 partecipanti. La quota di partecipazione è di **Euro 99,00**.

Al corso è obbligatorio presentare la Keiser Education Card ricevuta insieme all'attestato di certificazione ed una copia del modulo d'iscrizione.

MODALITA' D'ISCRIZIONE :

Per iscriversi e per avere ulteriori informazioni e richiedere il modulo d'iscrizione, contattare l'ufficio commerciale al **051 461110**.

MODALITA' DI PAGAMENTO: il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sulla Banca Popolare dell'Emilia Romagna Fil 233 Abi 05387 Cab 37070, Conto Corrente 28758, Cin Y, Codice IBAN IT33Y0538737070000000028758 intestato a Diesse S.r.l. /causale: "Quota Corso I-C-Rev del 29 Gennaio 2012". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione al fax 051 463090.**