



REQUISITI ESAME FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED

A) Il percorso didattico corrispondente al livello avanzato del Functional Training è composto dai seguenti corsi di specializzazione obbligatori:

- Kettlebell basic
- Barbell
- Body weight & Joint Mobility
- Suspension Training

Al conseguimento delle suddette qualifiche obbligatorie, il candidato può fare richiesta di essere esaminato in qualsiasi sede d'esame del corso di Functional Training, formalizzando la stessa entro 10 gg dalla data ufficiale d'esame.

B) L'esame è pratico-teorico con domande orali a discrezione del docente

1) L'esame pratico verte:

a) sulla esecuzione tecnica dei seguenti schemi motori:

- Lift Pattern (barbell/kettlebell/medball)
- Squat Pattern (barbell/kettlebell/medball/Bodyweight)
- Press Pattern (barbell/kettlebell/medball/Bodyweight)
- Roll/Rotate Pattern (barbell/kettlebell/medball/Bodyweight)
- Pull Pattern (barbell/kettlebell/medball/Bodyweight)

b) sulla esecuzione tecnica di un Composite Pattern, da presentare in duplice copia sul modulo sottostante, che risponda ai seguenti requisiti:

- Realizzare un Total Body Workout che sia composto da un minimo di 5 ad un massimo di 8 esercizi
- Utilizzare tutti i Pattern sopra elencati
- Scegliere almeno due attrezzi tra barbell-kettlebell-medball-Bodyweight
- Rispondere ad un obiettivo specifico (forza, ipertrofia, resistenza, potenza) a scelta del candidato

2) L'esame orale verte sulla descrizione di una progressione didattica a scelta tra gli stessi schemi motori e sulla eventuale analisi delle scelte proposte nel Composite Pattern.

**MODULO PER LA PRESENTAZIONE SCRITTA DEL COMPOSITE PATTERN
PER LA QUALIFICA DI FUNCTIONAL TRAINING ADVANCED INSTRUCTOR**

Sede (città) e data:

Nome del candidato:

Cognome del candidato:

Obiettivo del composite total body:

Attrezzi:

N° di esercizi:

Metodo di allenamento utilizzato:

| ESERCIZI | PATTERN | REPS | TIME | REST |
|----------|---------|------|------|------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |