



**ACCADemia**  
**DOMani**  
ACCELERA IL TUO FUTURO

**Corso Online**  
*Home Fitness*

# Programma Generale del Corso

## *Home Fitness*

### Tematiche Principali

1. Organizzare un buon allenamento: costituzione fisica e riscaldamento del corpo.
2. I pilastri di un buon allenamento: forza, flessibilità, resistenza, equilibrio e alimentazione.
3. Piedi e gambe.
4. Glutei e bacino.
5. Addome e schiena.
6. Petto e braccia.
7. Spalle e collo.
8. GAG e ABS.
9. Total Body e stretching.
10. Prevenzione dei danni e rudimenti di primo soccorso.