



**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.**