

PREPARAZIONE FISICA CONCORSI MILITARI

SISPORT - VIA PIER DOMENICO OLIVERO 40 - TORINO



Se il tuo obiettivo è superare le impegnative prove fisiche dei concorsi per le forze dell'ordine, il corso offerto da Sisport è la soluzione ideale.

Grazie al supporto di personal trainer qualificati e a un programma di allenamento mirato, potrai affrontare con sicurezza e preparazione tutte le sfide previste dai test.

Obiettivi del corso

L'attività è progettata per garantire il superamento delle prove fisiche richieste nei concorsi delle forze dell'ordine, tra cui:

• Prove di resistenza

Preparazione specifica per migliorare le capacità aerobiche e la resistenza fisica, con sessioni di corsa e allenamenti mirati a gestire lo sforzo prolungato.

• Salto in alto

Allenamenti per potenziare la forza esplosiva e la coordinazione necessarie al superamento delle prove di salto

• Trazioni alla sbarra

Potenziamento della forza muscolare nella parte superiore del corpo, con un focus su trazioni alla sbarra, esercizi di rinforzo e strategie per aumentare la resistenza e il numero di ripetizioni.

• Piegamenti

Miglioramento della forza e della resistenza muscolare del busto e degli arti superiori, con sessioni di allenamento progressivo.

Struttura del corso

Ogni partecipante verrà sottoposto a test fisici iniziali per valutare il livello di partenza, permettendo ai personal trainer di creare un piano di allenamento personalizzato. I test periodici, svolti durante il percorso, monitoreranno i progressi e consentiranno di adattare il programma alle esigenze individuali.

Prezzi

- | | |
|---|-------|
| • Una sessione di allenamento in campo da 60 minuti | 30 € |
| • Una scheda di allenamento personalizzata | 25 € |
| • 5 sedute di allenamento da 60 minuti + 2 schede di allenamento personalizzate | 180 € |

Access card

- 10 € in cauzione

Contatti e orari

Per concordare giorni e orari di allenamento contatta athleticsisport@gmail.com

Iscrizione

Una volta concordati giorni e orari di allenamento, sarà necessario effettuare il pagamento al centro iscrizioni Sisport aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.30.

Certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica/non agonistica obbligatorio all'atto dell'iscrizione. La seduta deve essere saldata prima dello svolgimento dell'allenamento