



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

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

- **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

24 € - 60 minuti di allenamento

10 €- Cauzione per access card

Contatti e orari

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.

