



## Metabolic Exercise Training

Il Condizionamento Muscolare è quell'attività che, grazie a specifici esercizi, migliora la forma di alcune parti del corpo restituendo tono e consistenza al tessuto muscolare. L'obiettivo di chi si rivolge a queste attività è anche quella di diminuire la percentuale di massa grassa e spesso in maniera localizzata. Il modo più semplice per ottenere tutto ciò è innalzare il Metabolismo Basale ovvero la quantità di calorie consumate a riposo. Il nostro corpo, quando è a riposo, utilizza dal 50 all'80% i grassi perciò innalzando il Metabolismo Basale aumenta anche il consumo di grassi. Per aumentare il consumo calorico a riposo bisogna sottoporre il corpo ad allenamenti che prevedono sia attività aerobiche che anaerobiche ed incrementare costantemente gli stimoli nell'arco del tempo. Sfruttando questi principi il M.E.T. stravolge il modo di organizzare e gestire le lezioni di Condizionamento Muscolare.

Il M.E.T. è l'unico programma che organizza un intero anno di lavoro ed il corso propone differenti tipologie di lezioni come Total Body, Total Fit, G.A.G. in stazione eretta ed al suolo, lezioni per gli addominali, Condizionamenti Funzionali, con l'utilizzo di vari attrezzi come lo step, i pesetti, gli elastici, il bilancere. Le lezioni sono strutturate fornendo un incremento mensile di intensità e difficoltà e sono organizzate in modo da seguire i cicli annuali d'affluenza all'interno dei centri fitness e la motivazione degli allievi nei vari periodi dell'anno. Il percorso M.E.T. si è sviluppato ed evoluto seguendo l'esigenza specifica degli insegnanti di Fitness Musicale di poter proporre lezioni in grado di garantire risultati nel tempo, di fidelizzare gli allievi alle lezioni proponendo degli obiettivi misurabili e tangibili.

Il percorso M.E.T. parte da un corso base e si sviluppa attraverso una serie di corsi monotematici, come Allenamento ad alta intensità, Allenamento al suolo, Dance tone system ecc in grado di fornire gli elementi per affrontare in maniera globale il problema del condizionamento muscolare e del dimagrimento e dimagrimento localizzato.

### Fitness Best Innovations ASD

Via Jelenia Gora, 4  
480156 Milano Marittima (RA)

t. 0544.993036  
c. 366.6539056  
f. 0544.999510  
e. info@fbiteam.it

[www.fbiteam.it](http://www.fbiteam.it)



origamistudio.it



FBI Professional  
Courses

# Metabolic Exercise Training (M.E.T.)

### Ideato e pensato per coloro che:

Desiderano proporre classi di Condizionamento Muscolare.

Vogliono padroneggiare una metodologia di Allenamento sicura ed efficace.

Amano approfondire le più evolute tecniche di Condizionamento Muscolare.

Mirano a conoscere nuovi formati di lezione di Tonificazione.

Necessitano di una formazione altamente professionale.



FITNESS BEST INNOVATIONS

**FBI**

Il fitness del futuro





**Metabolic Exercise Training** è il più innovativo programma di condizionamento muscolare di gruppo a base musicale che da più di 10 anni forma istruttori altamente qualificati.

**Metabolic Exercise Training** è un programma di allenamento che ha lo scopo migliorare l'aspetto estetico dell'intero corpo proponendo lezioni di Total Body, di G.A.G. di Condizionamento Funzionale, di Total Fit supportando con nozioni teoriche le più evolute tecniche di allenamento.

**Metabolic Exercise Training** è il programma che ha adattato le tecniche utilizzate in sala pesi alla sala corsi e propone 6 formati di lezioni, e per ogni formato fornisce una programmazione in grado di riempire un intero anno di lavoro.

**Metabolic Exercise Training** è il programma che propone lezioni adatte ad ottenere il dimagrimento ed il dimagrimento localizzato utilizzando sia movimenti a corpo libero, che con lo step.



### Struttura del corso

Il corso è organizzato in due Week End dalla durata di 13 ore l'uno per un totale di 26 ore di corso. Gli argomenti hanno una logica sequenziale in modo transitare da un argomento all'altro in modo fluido, logico ed estremamente didattico. Ogni giornata rappresenta un blocco di lavoro che si incastra, come un pezzo di un puzzle nei blocchi delle altre giornate.

### Programma Del Corso

#### 1° Week end

Principi fisiologici dell'allenamento e le sue applicazioni alle lezioni di Condizionamento Muscolare di gruppo su base musicale. Le lezioni pratiche sono divise in livelli secondo il principio della programmazione annuale dell'allenamento che distingue il M.E.T. da tutti gli altri programmi esistenti.

**Introduzione** / Principi Obiettivi Mezzi Strategie del MET / Le lezioni di Condizionamento Muscolare con il metodo MET.

**Lezione** / Body Sculpt con Step e pesini (livello 1).

**Principi fisiologici dell'allenamento** / Principi del sovraccarico e della specificità.

**Esercitazioni** / Applicazioni pratiche dei principi.

**Lezione** / Body Sculpt con aerobica e pesini (livello 2).

**Lezione** / Body Sculpt con step ed elastici (livello 3).

**Principi fisiologici dell'allenamento** / Principio della resistenza progressiva

**Esercitazioni** / Applicazioni pratiche dei principi.

**Lezione** / Body Sculpt con aerobica ed elastici (livello 4).

#### 2° Week end

Allenamento ad alta intensità e lezioni di dimagrimento e dimagrimento localizzato. Programmazione annuale dell'allenamento, lavoro cardiovascolare ed esercizi integrati cardio-ono, esercizi al suolo.

**Condizionamento al suolo** / Addominali / Applicazione dei principi al lavoro al suolo.

**Lezione** / Total Body con step e pesini (livello 1).

**Allenamento cardiovascolare** / Incremento del metabolismo basale / Debito ossigeno ed E.P.O.C.

**Lezione** / Variazioni e sostituzioni - lavoro cardiovascolare.

**Strutture e Sequenze** / Come costruire una sequenza cardiovascolare.

**Esercitazione** / Lavoro cardiovascolare.

**Programmazione** / Programmazione dell'allenamento nell'anno.

**Lezione** / Gambe Addominali Glutei (livello 3).

**Incrementi d'intensità** / Metodo dei blocchi / Cardio-Tono.

**Esercitazioni** / Incrementi d'intensità.

**Lezione** / Allenamento ad alta intensità (livello 5).