



Nasce nel 2009, Acronimo di Military Fitness Group, si basa essenzialmente su un'attività di fitness funzionale che mescola i metodi di allenamento militare riadattandole al fitness (quindi di facile applicabilità a tutte le utenze) con esercizi appartenenti al panorama **FUNCTIONAL TRAINING**

I protocolli vertono principalmente sull'aumento delle prestazioni fisiche generali, tramite esercizi diretti ad acquisire in primo luogo **mobilità articolare**, e su questo pilastro costruire quelle che saranno le priorità successive, **Sviluppo del comparto Centrale** (core) **Priopriocettività** (capacità di riconoscere e gestire la posizione del corpo nello spazio, con e senza vista) oltre alla **Forza/Potenza esplosiva**; sessione dopo sessione, giorno dopo giorno, settimane dopo settimane, si vedrà nell'atleta un miglioramento prestazionale della resistenza, della forza ed ovviamente della qualità della massa corporea che vuole una sostanziale discesa della massa grassa ed un rinvigimento della massa muscolare....

Il meccanismo energetico sviluppato principalmente nelle sessioni di allenamento funzionale MFG è il c.d. **Anaerobico Alattacido**; porzioni di allenamento ad alta intensità per breve durata, consentendo un cambiamento metabolico ed una perdita della massa grassa, sviluppando quella magra, anche dopo alcune ore dalla fine della sessione di allenamento; Ovviamente si lascia a libera scelta del Trainer quella di programmare il giusto allenamento per la propria classe.

Verranno trattati argomenti teorici ma soprattutto tecnici mirati ad acquisire preparazione di base nel:

- **BODYWEIGHT** (*animal Movements_flow fit*)
- **CIRCUIT TRAINING**
- **KETTLEBELL TRAINING**
- **SUSPENSION TRAINING**
- **BARBELL TRAINING**
- **CLUBBELL TRAINING**
- **STEEL MACE TRAINING**
- **CROSS TRAINING** (L1, L2, L3)

Gli allenamenti vengono adattati ai soggetti e si dividono in vari livelli, questo garantisce ai neofiti di iniziare con un livello adeguato alle momentanee condizioni e quando saranno athleticamente pronti, allenarsi in sessioni "advance" che garantiscono un risultato eccellente sia fisico che prestazionale!!!

Caratteristiche identificative di MFG sono senza dubbio le cosiddette "**MISSION**" ossia, attraverso una preventiva programmazione, obiettivi che il Coach propone ogni giorno e che dovranno essere sempre una diversi dagli altri,.... MAI un allenamento uguale e MAI informare preventivamente l'atleta di ciò che l'aspetta.... questo garantisce un allontanamento dalla ROUTINE, spesso motivo di perdita di entusiasmo.... l'atleta dovrà essere stimolato oltre che fisicamente anche mentalmente... i Trainers che cureranno le sessioni, saranno scrupolosi e determinati.. per consentire di forgiare il carattere dell'atleta portandolo al raggiungimento di obiettivi che non pensava di poter mai raggiungere...

Si pratica da soli, con sessioni ONE TO ONE oppure in gruppo... varianti infinite compongono le sessioni di allenamento MFG e si utilizzano attrezzi di facile reperibilità o trasporto oltre a quelli che ormai sono presenti nel panorama Functional Training.

Il motto è sempre stato "NON C'È RISULTATO SENZA SACRIFICIO" in modo da far ben comprendere che dietro ad ogni risultato evidente, c'è sempre un enorme impegno...

L'obiettivo di MFG nel panorama del Fitness nazionale è quello di portare avanti l'idea di GRUPPO senza tralasciare l'aspetto individuale...

- PROGRAMMA DEL CORSO DI 1° LIVELLO
 1. Chi siamo?
 2. Metodo del warm up/cool down
 3. Meccanismi energetici
 4. Blocco esercizi Bodyweight
 5. Le leve
 6. Blocco esercizi circuit training
 7. Propedeutiche Cross Training
 8. Esame teorico/pratico

Il candidato verrà indottrinato delle informazioni essenziali per conoscere i principali aspetti legati al corpo ed ai meccanismi energetici, per poi lasciare spazio a sessioni pratiche e spiegazioni circa i dettagli di esecuzione degli esercizi proposti.

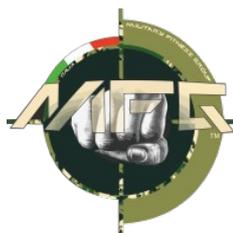
- Cross MFG Italia forma nuovi Trainer in tutto il territorio nazionale, è inserita nel Registro Generale CONI ed Affiliata ad OPES ITALIA come ente di promozione sportiva riconosciuti dal CONI.
- È riconosciuta nel proprio programma didattico come scuola di formazione dall'Ente che rilascia specializzazione nominativa (es. Diploma Nazionale di Functional Training MFG ITALIA)
- Il Trainer Certificato, in regola con l'affiliazione annuale, sarà autorizzato ad utilizzare il marchio registrato e potrebbe dar vita ad Aree attrezzate per le esigenze specifiche dell'attività stessa.... varie sedi in Italiatutte denominate Aree, alle quali ogni Trainer Certificato ha assegnato un numero ed un simbolo identificativo ed UNICO (identità).
- Al termine del percorso formativo, il Trainer sottoposto ad un'ulteriore esame che ne certifica le abilità di comunicazione, potrà ambire nel diventare un FORMATORE TECNICO per conto di MFG ITALIA ed organizzare eventi formativi nella propria Regione.

Non ti resta che iniziare un percorso insieme a Noi per capire come può essere appagante sentirsi parte di una VERA FAMIGLIA e dare il proprio contributo per renderla sempre più GRANDE;

Esci fuori dagli schemi ed entra a far parte di MFG ITALIA!!!!

Il Fondatore

Master Coach Vincenzo ILARDO



SCHEDA VALUTAZIONE FINALE E CONSIDERAZIONI

Conoscenza Schemi motori	
Mobilità	
Capacità tecniche	
Motivazione	
Carisma	
Valutazione finale complessiva	

CONSIGLI

La Commissione valutatrice

Considerazioni dell'atleta circa il contenuto del Corso di Formazione

Luogo e data _____, _____

Nominativo del Partecipante _____