

# סילבוס וקורות חיים

## קורס אימון פונקציונאלי

## Functional Exercise



שלושה מפגשים של 20 שעות אקדמאיות סה"כ (6 שעות לכל מפגש)

### מפגש 1 – עיוני + מעשי

- דברי פתיחה, דרישות הקורס
- אימון פתיחה
- מהו אימון פונקציונלי
- תבניות אב מוטוריות - דיון עיוני ותרגול מעשי
- שרשראות תנועה – דיון עיוני ותרגול מעשי
- מרכיבי כושר גופני – דיון עיוני ואימון מעשי
- עקרונות לבניית תוכנית אימונים + טכניקות אימון
- בניית אימון לפי מטרה

### מפגשים 2 ו-3 מעשי

- חימום ספציפי:
    - מטרת חימום
    - עקרונות מעשיים.
  - יסודות מרכזיים באימון פונק'
    - נתמקד בהבנת העקרונות בתרגול באמצעות קטלבלס
    - יישום עקרונות פונקציונאליים ( דיון )
    - תרגול מעשי נרחב להמחשת העקרונות לתרגול
- לאחר סיום ההתנסות העמוקה בקטלבלס, ממנה נגזרים עקרונות אימון ותרגול רבים,**  
היום השני ובעיקר היום השלישי יהיו בדגש על אימון עקרונות / בניית תרגול / תרגול זרימה לאימון אישי וקבוצתי.

- התנסות מעשית ועקרונות באביזרים באימון פונקציונאלי
  1. חבלים
  2. כדורי כוח
  3. שקי חול
  4. רצועות אימון
  5. סולם זריזות
  6. משוכות

**תרגול מבוסס משקל גוף Body Weight**

### על המרצה: מר עידן ודרינו



- מאמן כושר בכיר משנת 2003 עם ניסיון עשיר בניהול חדרי כושר וצוות מקצועי.
- מרצה, מאמן ומדריך בכנסים בארץ ובעולם.
- מאמן יכולות אתלטיות ושיקום של ספורטאים מקצועיים וכלל האוכלוסייה.
- מאמן בסגל הפרא-אולימפי של ישראל – מאמן הכושר של נבחרת העתודה בכדורסל כסאות גלגלים.
- מייסד של VADRARIU IDAN – System Training Functional – אחראי להכשרת של מעל 250 מדריכים בתחומי האימון הפונקציונאלי והנפת משקולות קטבלס בארץ ובעולם.
- מאמן ראשי של VADRARIU IDAN – System Training Functional – אימון יכולות אתלטיות וליווי מנטאלי של ספורטאים מקצוענים ממגוון ענפים תחרותיים אישיים וקבוצתיים, כולל ענפי סבולת.
- הנציג הישראלי וחבר בצוות ההכשרה הבינלאומי של ה IKFF ( Federation Fitness ) שבסיסו בארה"ב.
- הנציג הישראלי / המפיץ ומסמיך המדריכים מטעם BLACKROLL העולמית.
- התמחות באימוני שיקום פונקציונאלי למניעת פציעות ולשיקום לספורטאים ולאוכלוסייה הכללית.