# Corso Personal Trainer Asc organizzato con Fitnessway

Se avete sempre sognato di diventare personal trainer, ASC in collaborazione con l’accademia formativa Fitnessway organizzerà nelle città di Roma, Milano, Napoli, Torino, Firenze, Bologna, Verona, Bari e Palermo, un [corso personal trainer](http://www.fitnessway.it/roma/corso/corso-personal-trainer-riconosciuto-coni-a-roma.html) di primo livello aperto a tutti coloro che abbiano cognizioni teoriche di base ed esperienza pratica in sala.

Il corso si svolge in due week-end, al termine dei quali, sarà previsto un esame. Il superamento dell’esame darà la possibilità al corsista di conseguire il diploma e il tesserino plastificato rilasciati da ASC valido in Italia, oltre ad essere iscritto nell’Albo Nazionale Tecnici di ASC. Inoltre Fitnessway premierà i primi due corsisti che supereranno l’esame con il punteggio più alto, con la possibilità di effettuare 40 ore di esperienza lavorativa in sala, in uno dei centri con una convenzione in essere, affiancati da personal trainer professionisti.

Le materie che verranno trattate nel corso sono:

* anatomia di base e principali distretti muscolari e biomeccanica di base;
* movimenti del corpo e posture corrette nell'esecuzione dell'esercizio;
* Fisiologia della contrazione muscolare;
* utilizzo delle macchine isotoniche, bilancieri, manubri e piccoli attrezzi;
* pratica esercizi in sala con sovraccarico e a corpo libero;
* anatomia e fisiologia dei sistemi cardiovascolare e respiratorio;
* principali soglie di lavoro, calcolo frequenza cardiaca ottimale di lavoro (Heart-rate zone);
* pratica esercizi cardiovascolari;
* utilizzo delle macchine cardio;
* teoria e Metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento;
* programmazione dell'attività cardiovascolare;
* periodizzazione: intensità, durata, frequenza;
* capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità;
* schede di allenamento: anamnesi e valutazione iniziale;
* nutrizione dello sport: generalità del ruolo dei nutrienti in campo sportivo;
* metabolismo basale e dispendio energetico;
* dieta per allenamento e dieta per ipertrofia muscolare;
* termoregolazione;
* idratazione;
* psicologia dello sport, ruolo dell'istruttore;
* cenni di marketing applicato al fitness;
* tecniche di comunicazione e strategie di vendita in sala.

Fitnessway è una società che si prefigge l’obiettivo di formare ogni anno tecnici sportivi di qualità, per questo oltre al corso personal trainer di base, organizza corsi di secondo livello di quattro giornate (aperti a chi ha effettuato il primo livello oppure in possesso di titoli analoghi riconosciuti ) e corsi di perfezionamento e workshop successivi.