

ISTRUTTORE DI FITNESS, SALA PESI E SALA CARDIO” di 1° livello

TITOLO RILASCIATO

Al superamento dell'esame finale, fatta salva la frequentazione del 100% delle ore di corso, sarà conseguito un **Attestato Nazionale di “ISTRUTTORE DI FITNESS, SALA PESI E SALA CARDIO” di 1° livello**, rilasciato dalla **Scuola Nazionale Formativa di ASC (Ente di promozione sportiva riconosciuta dal CONI e dal Ministero dell'Interno)**.

Il titolo, rilasciato direttamente dall'Ente, comprende anche l'assicurazione di responsabilità civile, (per i dettagli consultare il sito <http://www.ascsport.it/assicurazioni/>) ed il tesserino plastificato con foto rilasciato da ASC, valido su tutto il territorio nazionale.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a persone che abbiano **cognizioni teoriche di base** ed esperienza pratica in sala pesi.

FIGURE PROFESSIONALI

I corsisti che avranno superato con esito positivo l'esame finale saranno inseriti nell'Albo Nazionale Tecnici di ASC, **ente di promozione sportiva riconosciuta dal CONI e dal Ministero dell'Interno**.

I° Livello PERSONAL TRAINER

Data: 13/14/15/16 Ottobre 2016 Luogo: San Lazzaro di Savena, Via Speranza 19/21 presso

Operazione Fitness

Orario: 09:00 – 18:00 pausa dalle 13 alle 14

Totale 32 ore

PROGRAMMA corso di formazione

GIORNO 1

- Enti sportivi in Italia (CONI – Enti di Promozione) Normative per lo Sportivo dilettantistico;
- Anatomia di base: principali distretti muscolari, ossa, e sistema articolare;□
- Biomeccanica di base e terminologia;□
- 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;□
- frequenza cardiaca, lavori aerobici e anaerobici

GIORNO 2

- Utilizzo delle macchine isotoniche e cardiache
- Programmazione dell'attività cardiovascolare;□
- Programmazione dell'attività con macchine isotoniche;
- Teoria e Metodologia dell'allenamento;□
- Teoria e Metodologia dell'insegnamento;
- Periodizzazione: intensità, durata, frequenza;□
- Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità;
- Integrazione di base
- Psicologia dello sport, ruolo dell'istruttore,
- Marketing applicato al Personaltrainer

GIORNO 3

- Organizzazione dell'Allenamento per il Personal Trainer:□
- Plicometria
- Valutazione della persona
- disfunzioni metaboliche;
- Organizzazione dell'Allenamento per il Personal Trainer
- Schede di allenamento: anamnesi e valutazione iniziale;
- Schede principianti, intermedi, avanzati uomo/donna, dimagrimento, ipertrofia, disfunzioni metaboliche;
- Principali esercizi per i Pettorali (teoria);□
- Principali esercizi per i Dorsali (teoria);□
- Principali esercizi per le Spalle (teoria);
- Principali esercizi per i Bicipiti (teoria);
- Principali esercizi per i Tricipiti (teoria);
- Principali esercizi per le Gambe (teoria);

GIORNO 4

- Principali esercizi per i Pettorali (pratica);□
 - Principali esercizi per i Dorsali (pratica);□
 - Principali esercizi per le Spalle (pratica);
 - Principali esercizi per i Bicipiti (pratica);
 - Principali esercizi per i Tricipiti (pratica);
 - Principali esercizi per le Gambe (pratica);
 - Principali allenamenti funzionali
 - Teoria e Pratica esercizi cardiovascolari.
-
- Esame e consegna titoli

COSTO

420 EURO

PAGAMENTO ENTRO 15 GIORNI DALL'INIZIO DEL CORSO 370 EURO