A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY LAZIO

Sede Legale e Sede Operativa: **Via Francesco Cocco Ortu, 22**
00139 Roma (RM)
Tel: **0687138314**
Codice Fiscale: **97691910588**
E-mail: **lazio@ascsport.it**
www.ascsport.it

WORKSHOP MONOTEMATICO

(12 ORE)

ALLENAMENTO, NUTRIZIONE ED INTEGRAZIONE SPORTIVA

per:
Personal Trainer, Istruttori e professionisti sportivi

L'obiettivo del seguente workshop sarà fornire ai tecnici, le informazioni ottimali per fornire ai propri allievi i corretti principi che governano l'allenamento, le giuste indicazioni nutrizionali, nonché l'utilizzo intelligente dei diversi integratori presenti nel mercato, al fine di ottenere un risultato ottimale in base alle esigenze dell'allievo, alla luce delle ultime evidenze scientifiche.

PROGRAMMA ORARIO INCONTRI

Sabato 23 marzo

- ore 09.00 accreditamento partecipanti e consegna materiale didattico
- ore 09.30 inizio lezione con presentazione del programma giornaliero
- ore 13.30 pausa pranzo
- ore 14.00 inizio corso
- ore 18:00 fine delle lezioni e saluti

Domenica 24 marzo

- ore 09.00 appello partecipanti
- ore 09.30 inizio lezione con presentazione del programma giornaliero
- ore 11.30 pausa
- ore 11.45 inizio corso
- ore 13:45 fine delle lezioni e saluti

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY LAZIO

Sede Legale e Sede Operativa: **Via Francesco Cocco Ortu, 22**
00139 Roma (RM)
Tel: **0687138314**
Codice Fiscale: **97691910588**
E-mail: **lazio@ascsport.it**
www.ascsport.it

PROGRAMMA GENERALE DEL CORSO

- ✓ Alimentazione, nutrizione e stili di vita
- ✓ Metabolismo e metabolismi energetici dei diversi nutrienti
- ✓ Macro e micronutrienti
- ✓ Nutrizione ottimale per il soggetto sano
- ✓ Fabbisogno glucidico nello sport
- ✓ Fabbisogno protidico nello sport
- ✓ Fabbisogno lipidico nello sport
- ✓ Alimentazione nel pre e post workout
- ✓ Apporto quali/quantitativo dei macronutrienti nei diversi tipi di allenamento (attività aerobiche, di forza e miste)
- ✓ Principi e metodi di allenamento per le diverse esigenze del cliente
- ✓ Ormoni, allenamento e nutrizione
- ✓ Timing di assunzione dei nutrienti, come sfruttare la finestra anabolica
- ✓ Periodizzazione dell'allenamento ed over training
- ✓ Integratori ed integrazione sportiva
- ✓ Dimagrimento: alimentazione, allenamento e integrazione specifica
- ✓ Ipertrofia: alimentazione, allenamento e integrazione specifica

Relatore:

Dott. Nicolò Ragalmuto Formatore REGIONALE A.S.C.

Laureato in Scienze Motorie e Sportive
Laureato in Scienze della Nutrizione Umana
Master in Ricerca e Riabilitazione Avanzata
Preparatore Fisico CONI
Sport Nutrition Specialist ISSN-USA
Tecnico e Formatore ASC-CONI Comitato Regionale Lazio