



Percorso formativo **Personal Trainer**

Corso teorico e pratico articolato in più MODULI sviluppati in 7 giorni. Nel dettaglio:

- **sabato 16/domenica 17 febbraio:** Body building 1° modulo
Lamezia Terme presso Atlas ADS
- **Sabato 9 Marzo:** Nozioni di Ginnastica Posturale, antalgica e adattata nell'ambito della palestra.
Castrovillari presso Body Life
- **Domenica 10 Marzo:** Alimentazione, integrazione e allenamento
Cosenza presso sala rappresentanza CONI
- **Sabato 6 / domenica 7 aprile:** Body building 2° modulo
Castrovillari presso Body Life
- **Domenica 19 Maggio :** Aspetti legali e fiscali del personal trainer, marketing, comunicazione e fidelizzazione dell'utente; attività di fitness in palestra; **esami finali e consegna diplomi.**
Cosenza presso sala rappresentanza CONI

Al termine del percorso e superamento dell'esame finale verrà rilasciato un diploma riconosciuto dal CONI a livello Nazionale e conforme alle nuove normative oltre alla tessera da tecnico sportivo MSP ed inserimento all'albo nazionale. Sono ammesse al massimo 2 giornate di assenza. Il costo totale è di 500 € di cui 50 euro vanno versate prima del termine delle iscrizioni e le rimanenti 450 entro il 10 di febbraio. È possibile anche dilazionare il pagamento in 4 rate riferite ai weekend senza finanziamento ma con bonifico all'Ente sportivo entro una settimana prima del modulo di riferimento con importo di 112,5 € fermo restante la quota di iscrizione.

I laureati/studenti di scienze motorie possono usufruire di uno sconto del 10% con un costo di 450 € pagabili in 4 rate da 100 € più 50 € d'iscrizione.

I tecnici MSP possono usufruire dello sconto del 15% con un costo di 425 pagabili in 4 rate da 94 € più 50 € d'iscrizione

Programma Body Building 1 e 2 Modulo:

Anatomia:

- Apparato locomotore: ossa, articolazioni, muscoli
- Muscoli monoarticolari, biarticolari e poliarticolari
- Fibre muscolari e metabolismi energetici coinvolti
- Tipi di contrazioni muscolari
- Lesioni muscolari, come evitarli
- Anatomia e fisiologia del sistema cardiocircolatorio e respiratorio; modificazioni durante l'esercizio
- Definizione di VO₂max
- Soglia aerobica e anaerobica
- La frequenza cardiaca
- Tabelle intensità e frequenza cardiaca

Biomeccanica di base:

- Leve, piani e assi
- Fisiologia articolare e piani di lavoro
- La forza: classificazioni della forza
- Calcolo massimale
- La resistenza; tipi di resistenza

Biotipi e schede differenziate

- Androide e ginoide
- Somatotipi : Ectomorfo, mesomorfo e endomorfo caratteristiche fisiche e psicologiche
- Anamnesi
- Composizione corporea
- Test di valutazione iniziale: cardio, forza e flessibilità
- Test: Cooper, Karvonen e Borg
- Il circuito iniziale per il neofita uomo-donna
- Progettazione della 1° scheda del principiante e progressione delle successive schede d'allenamento
- L'ipertrofia muscolare: schede di allenamento
- Schede d'allenamento per lo sviluppo della forza
- La supercompensazione
- Schede di allenamento finalizzate alla definizione
- Il dimagrimento, strategie e metodiche allenanti

Pratica

- I macchinari cardio: cardio training
- Esercizi di base ed esercizi complementari
- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi (elementi di funzionale)
- Classificazione degli attrezzi e le relative caratteristiche biomeccaniche
- Modalità di utilizzo delle macchine isotoniche: esercitazioni per ogni singolo attrezzo
- Analisi biomeccanica dei singoli esercizi e eventuali varianti
- Pratica di allenamento per ogni gruppo muscolare
- Stretching : statico, dinamico e pnf.

Nozioni di Ginnastica Posturale, antalgica e adattata nell'ambito della palestra.

Programma:

- Il RACHIDE: età evolutiva, paramorfismi e dismorfismi; principali patologie vertebrali ed esercizi d'intervento antalgico attuabili in palestra;
- Valutazione posturale: punto di partenza per la scelta dell'allenamento ottimale;
- Il "CORE", corsetto anatomico funzionale: esercizi di percezione, stabilizzazione e potenziamento;
- La respirazione e lo stretching elementi imprescindibili dell'allenamento;
- Elementi di traumatologia: algie del rachide, lesioni cuffia dei rotatori, lesioni del LCA, lesioni del menisco e introduzione all'allenamento propriocettivo;
- L'utente "anziano" in palestra: protocolli di esercizi e controindicazioni per : atrofi, sindrome metabolica e cardiopatie.

Alimentazione, integrazione e allenamento

Programma :

- Cenni di biochimica degli alimenti: Macro e micronutrienti
- Metabolismo basale, spesa energetica e peso forma
- Tecniche di valutazione della massa magra e massa grassa
- Diverse tipologie di diete, effetti della rete sulla malnutrizione
- Dimagrire o perdere peso? Qual è la differenza
- La dieta iperproteica, quali rischi per la salute
- Alimentazione negli sport di potenza e di endurance
- Alimentazione nelle problematiche estetico-funzionali femminili
- Gli integratori
- Il corretto utilizzo degli integratori prima durante e dopo l'allenamento
- Gli integratori ergogenici
- Le proteine in polvere e la loro posologia nello sport aerobico e anaerobico, nella programmazione per la definizione e nell'aumento della massa muscolare
- L'utilizzo degli aminoacidi ramificati
- Esempi di casi per praticanti sportivi
- Il doping