

PROGETTO PER CORSO DI FORMAZIONE “Fitness e Body Building”

FINALITÀ DEL CORSO

Il corso rappresenta un primo passo per avviarsi alla professione di Personal Trainer e inserirsi nel mondo del lavoro.

Tale corso, propedeutico a quello per Personal Trainer, consente di accumulare rapidamente un cospicuo bagaglio di conoscenze ed esperienze, prerogative indispensabili per intraprendere la professione.

Lo studente al termine del corso sarà in grado di coadiuvare il Personal Trainer e assistere gli utenti del centro fitness per garantire la corretta esecuzione degli esercizi e assicurare loro piacevoli ed efficaci sedute di allenamento.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso di formazione per **Istruttore Fitness e Body Building** si svolge in presenza per un totale di 16 ore di lezione teoriche e pratiche.

1 ora e 30 min. di test di verifica dell'effettivo apprendimento dei contenuti delle lezioni con esame finale

Sabato 11 Gennaio 2025	10.00/13.00 teoria 13.00/14.00 pausa pranzo 14.00/17.00 teoria	Tot. 6 h
Domenica 12 Gennaio 2025	10.00/13.00 teoria 13.00/14.00 pausa pranzo 14.00/17.00 teoria	Tot. 6 h
Domenica 19 Gennaio 2025	14.00/16.00 pratica 16.00/16.15 intervallo 16.15/ 18.15 pratica 18.15/19.30 test di verifica + esame finale	Tot. 4 h + 1h 30min test /esame

PROGRAMMA DIDATTICO E INDICE DEGLI ARGOMENTI TRATTATI

- Il fenomeno della sedentarietà ed i rischi ad essa collegati, i benefici dell'attività fisica.
- Il quadro generale nel contesto nazionale.
- Incoerenze legate al mondo dello sport, antiche credenze e nuove leggende.
- Lo sport come strumento di benessere e di inclusione.
- Lo stile di vita dell'atleta.
- Il problema del doping nello sport.
- Alimentazione e sport, gli integratori alimentari.
- Elementi di anatomia e fisiologia.
- L'apparato locomotore.
- Fisiologia del muscolo e meccanismo di contrazione.
- Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare.
- Bioenergetica muscolare, la produzione di ATP.
- Personalizzazione dei protocolli di lavoro.
- Valutazione posturale e test.
- L'allenamento aerobico e dimagrimento.
- L'allenamento per la forza e per l'ipertrofia.
- Sistema anerobico alattacido, sistema anaerobico lattacido e sistema aerobico.
- Massa grassa e massa magra, l'indice di massa corporea.
- Attività fisica e ricomposizione corporea, come migliorare il proprio corpo.
- Gli esercizi fondamentali, complementari e accessori.
- Lo stretching.
- Tipologia di infortuni e riduzione dei rischi.

Docente

Dott. Di Nunzio Valerio