

## CORSO per PERSONAL TRAINER

### 1° fine settimana

giornate	sabato	domenica
argomenti	<p>LA FORZA NEUROMUSCOLARE GENERALE E SPECIFICA</p> <p>-cos'è e come allenarla in tutte le sue forme</p> <p>-programmazione e periodizzazione</p>	<p>KETTLEBELL TRAINING</p> <p>-Quali capacità alleno veramente con il kettlebell</p> <p>-verità e falsi miti</p> <p>-programmazione e periodizzazione</p>
pausa		
argomenti	<p>PRATICA</p> <p>allenamento della forza in tutte le sue forme</p>	<p>PRATICA</p> <p>allenamento con kettlebell</p>

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



## CORSO per PERSONAL TRAINER

### 2° fine settimana

giornate	sabato	domenica
argomenti	<p>ALIMENTAZIONE e INTEGRAZIONE</p> <p>-analisi approfondita degli alimenti ed integratori e la loro corretta gestione</p> <p>(a cura di un professionista di riferimento a livello nazionale)</p>	<p>ALLENAMENTO FUNZIONALE</p> <p>-Analisi del suo vero significato</p> <p>-Come ci si allena in maniera funzionale</p> <p>-programmazione e periodizzazione</p>
pausa		
argomenti	<p>CALO PESO</p> <p>analisi e descrizione della corretta metodologia per rientrare nella propria e più adeguata categoria di peso in vista della competizione, rimanendo in salute, al top della forma e senza cali prestazionali</p> <p>(a cura di un professionista di riferimento a livello nazionale)</p>	<p>PRATICA</p> <p>allenamento funzionale</p>

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



**#BEACTIVE**



## CORSO per PERSONAL TRAINER

### 3° fine settimana

giornate	sabato	domenica
argomenti	<p>COMPOSIZIONE CORPOREA</p> <p>-descrizione ed analisi della composizione corporea e tipologie di misurazione</p> <p>-pratica della plicometria</p> <p>(a cura di un professionista di riferimento a livello nazionale)</p>	<p>FIGURA E COMPETENZE DEL P.T.</p> <p>VALUTAZIONE POSTURALE GENERALE, cenni sulla catena respiratoria</p> <p>ALLENAMENTO AL FEMMINILE</p> <p>-esigenze specifiche del fisico della donna e risoluzione delle sue problematiche</p>
pausa		
argomenti	<p>RECUPERO FUNZIONALE DI SPALLA, GINOCCHIO, CAVIGLIA</p> <p>-PRATICA specifica</p>	<p>PRATICA</p> <p>-test di valutazione posturale e primo riassetto generale, miglioramento della capacità respiratoria</p> <p>PRATICA</p> <p>-allenamento al femminile</p>

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



## CORSO per PERSONAL TRAINER

### 4° fine settimana

giornate	sabato	domenica
argomenti	<p>APPROFONDIMENTO SULL'ALLENAMENTO DELL'PERTROFIA</p> <p>APPROFONDIMENTO SULL'ALLENAMENTO LIPOLITICO</p> <p>ALLENAMENTO A DOMICILIO</p>	<p>VERIFICA FINALE</p> <p>delle nozioni apprese durante tutti i fine settimana dei primi 4 livelli, tramite test scritto</p>
pausa		
argomenti	<p>PRATICA</p> <p>allenamento ipertrofia</p> <p>allenamento lipolitico</p> <p>allenamento a domicilio</p>	<p>VERIFICA FINALE</p> <p>delle nozioni apprese durante tutti i fine settimana dei primi 4 livelli, tramite test orale e prova pratica</p>

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



**#BEACTIVE**

