

PROGRAMMI CORSI:

BODYBUILDING – 1° LIVELLO

Il ruolo dell'istruttore: limiti e competenze

Cenni di anatomia

Origini, inserzioni ed azioni dei muscoli scheletrici

Cenni di biomeccanica

Biomeccanica degli esercizi

Teoria e fisiologia dell'allenamento

Sistemi energetici

I parametri dell'allenamento

La struttura della scheda di allenamento

Tipologie di allenamento e programmi

Analisi dei principali esercizi:

- tecnica esecutiva

- metodi di insegnamento e di correzione

- trucchi e segreti

Pratica degli esercizi

Esame finale teorico e pratico

BODYBUILDING – 2° LIVELLO

L'istruttore di secondo livello: ruolo e competenze

Approfondimenti di Anatomia

Approfondimenti di Biomeccanica

Approfondimenti di Fisiologia muscolare

Strategie di allenamento per l'atleta medio / avanzato

Plicometria, antropometria ed analisi corporea

Analisi delle principali strategie alimentari

Analisi dei principali integratori

Analisi dei principali esercizi:

- tecnica esecutiva

- metodi di insegnamento e di correzione

- trucchi e segreti

Pratica degli esercizi

Esame finale teorico e pratico

ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE SPORTIVA – (MASTER)

Analisi di macroelementi e microelementi

Sistema ormonale, ritmi circadiani e rapporto con alimentazione

Metabolismo basale e peso forma

L'anamnesi

Antropometria e metodi di valutazione

Le motivazioni all'aumento di peso e strategie per il dimagrimento

Il principio delle diete hi-low

Analisi di varie tipologie di diete

L'etichetta e gli additivi alimentari

OGM, cibi bio e sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali

PERSONAL TRAINER

Il Personal Trainer: ruolo e competenze

Iniziare a lavorare da Personal Trainer: Etica Marketing e Branding

La fase di Anamnesi

Lettura ed interpretazione delle analisi del sangue

Strategie di allenamento per clienti Senior

Strategie di allenamento in Spot Reduction

Analisi dei principali sistemi di allenamento per la forza - Ciclo Russo

Analisi approfondita del fenomeno ipertrofico:

- Lavoro Metabolico

- Lavoro Meccanico

- Influenza Ormonale

- Influenza Alimentare

- Carico Interno ed Esterno

- Scelta degli Esercizi

- Multifrequenza

- Monofrequenza

- Recupero dei gruppi muscolari carenti

- Esempi di schede di allenamento specifiche

- Fase di Massa

- Fase di Definizione

- Errori comuni

- Ipertrofia Funzionale e Bodybuilding Classico, le differenze

- Trucchi e Segreti

Pratica degli esercizi

Esame finale teorico e pratico

FUNCTIONAL TRAINING // CROSSGYM

Teoria e metodologia del Functional Training

Meccanismi energetici

Tipi di fibre muscolari

La programmazione dell'allenamento

Sistemi energetici

Tipi di fibre muscolari

Capacità condizionali

Capacità coordinative

Gli esercizi funzionali a corpo libero, con la fitball, con la palla medica: i benefici della swiss

ball, l'allenamento con la swiss ball, Core stability, le rotazioni, esercizi per anche ed arti

inferiori, esercizi per il petto, esercizi per spalle e dorso, esercizi per addominali, lombari e glutei,

esercizi per bicipiti, tricipiti ed avambracci, esercizi globali, esercizi di flessibilità

Functional Kettlebell Training

Functional Suspension Training

Esercizi funzionali con cavi-bilancieri-manubri

Functional Circuit Training