

***CORSO DI FORMAZIONE  
PER ISTRUTTORE FITNESS master  
e PERSONAL TRAINER  
3° livello***

**Primo Weekend**

**Sabato:**

**9:30 – 13:30**

Revisione e ripasso generale delle più importanti strutture anatomo-funzionali dell'apparato locomotore nei suoi dettagli muscolotendinei, osteoarticolari e neurocerebrali, con misurazione da parte del docente dei prerequisiti teorici indispensabili nell'acquisizione di ulteriori conoscenze e competenze da parte della classe

**13:30 – 14:30**

Pausa pranzo

**14:30 – 18:30**

I principali test di valutazione e le misurazioni pratiche (in ingresso e in uscita) nella preparazione atletica del soggetto agonista e nell'attività fisica non agonistica

**Domenica:**

**9:30 – 11:30**

Body-check ed indagine bioimpedenziometrica

**11:30 – 13:30**

Prevenzione primaria, corretti stili di vita, ritmi circadiani, responsabilità sociale ed educativa nello svolgimento della professione di Personal Trainer

## **Secondo Weekend**

### **Sabato:**

#### **9:30 – 11:30**

Nozioni di psicologia dello sport mirate al riconoscimento della personalità del cliente e finalizzate al soddisfacimento dei bisogni dello stesso

#### **11:30 – 13:30**

Gioco di ruolo formativo in sala fitness ricreando situazioni reali di interazione con l'utente dei servizi esclusivi di personal training

#### **13:30 – 14:30**

Pausa pranzo

#### **14:30 – 18:30**

Approfondimenti teorici su struttura anatomica, sindromi e patologie più comuni relativi all'articolazione scapolo-omerale, tibio-tarsica, cranio-sacrale e femore-rotulea

### **Domenica:**

#### **9:30 – 13:30**

Protocolli di lavoro e linee guida per l'attività fisica rivolta a soggetti con sofferenza a carico di spalla, rachide, ginocchia o caviglie

## **Terzo Weekend**

### **Sabato:**

#### **9:30 – 13:30**

Principali problematiche e richieste che il personal trainer si impegna ad affrontare nella sua espressione di professionista del benessere e della salute (dimagrimento localizzato, ottimizzazione della composizione corporea, sviluppo della forza, armonizzazione dei distretti muscolari, stimolazione propriocettiva, eccellenza nella performance, potenziamento mirato di alcuni singoli gruppi muscolari, perfezionamento estetico, miglioramento dell'autostima, ecc.)

#### **13:30 – 14:30**

Pausa pranzo

#### **14:30 – 16:30**

Direzione tecnica e club management

#### **16:30 – 18:30**

Pianificazione Neuro Linguistica e principi che sottendono le tecniche più efficaci nell'ambito del marketing e della vendita di prodotti e servizi legati al fitness e al wellness

### **Domenica:**

#### **9:30 – 11:30**

Il sistema endocrino: funzione degli ormoni, principali organi e ghiandole, interazione tra produzioni ormonali endogene e attività motoria

#### **11:30 – 13:30**

Approfondimenti nutrizionali: la “vera” dieta mediterranea e suoi positivi riscontri epidemiologici nelle malattie obesità-correlate e sulle patologie oncologiche

## **Quarto Weekend**

### **Sabato:**

**9:30 – 13:30**

Simulazioni di consulenza e prima lezione tra personal trainer e potenziale cliente

**13:30 – 14:30**

Pausa pranzo

**14:30 – 16:30**

Doping e farmacologia nello sport

**16:30 – 18:30**

Approfondimenti di biomeccanica ed applicazioni pratiche negli esercizi fondamentali

### **Domenica:**

**9:30 – 11:30**

Riepilogo e veloce ripasso di tutto il programma; risposte alle domande dei corsisti inerenti alle tematiche affrontate durante il percorso didattico; confronto reciproco sulle questioni aperte

**11:30 – 12:30**

Questionario di valutazione scritto, composto da 31 quesiti a risposta multipla (votazione in trentesimi)

**12:30 – 13:30**

Correzione compiti e consegna dei diplomi