

**CORSO DI 2° LIVELLO ottobre-dicembre 2019 Cagliari**

**“ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR”**

<b>1° modulo</b> 5-6 <b>OTTOBRE</b>	<b>Sabato 5 ottobre 8.30-9.00</b>	Accredito partecipanti e consegna del materiale didattico
	<b>Sabato 5 ottobre 9.00 – 13.00</b>	La forza: metodologia e programmazione
	<b>Sabato 5 ottobre 14.00 – 18.00</b>	Preparazione all'esame NSCA CPT
	<b>Domenica 6 ottobre 9.00 – 13.00</b>	Metodologia e programmazione dell'allenamento
	<b>Domenica 6 ottobre 14.00 – 18.00</b>	Preparazione all'esame NSCA CPT
<b>2° modulo</b> 12-13 <b>OTTOBRE</b>	<b>Sabato 12 ottobre 9.00-13.00</b>	Kettlebell
	<b>Sabato 12 ottobre 14.00-18.00</b>	AinS, l'allenamento in sospensione
	<b>Domenica 13 ottobre 9.00 – 13.00</b>	Pesistica
	<b>Domenica 13 ottobre 14.00 – 18.00</b>	Functional Strength
<b>3° modulo</b> 26-27 <b>OTTOBRE</b>	<b>Sabato 26 ottobre 9.00 – 13.00</b>	Fisiologia e Medicina applicata alle scienze motorie
	<b>Sabato 26 ottobre 14.00 – 18.00</b>	Biomeccanica
	<b>Sabato 26 ottobre 18.00-20.00</b>	Elementi di Diritto relativi alla professione del P.T.
	<b>Domenica 27 ottobre 9.00 – 13.00</b>	Alimentazione
	<b>Domenica 27 ottobre 14.00 - 18.00</b>	Elementi di Marketing relativi alla professione di PT
<b>4° modulo</b> 9-10 <b>NOVEMBRE</b>	<b>Sabato 9 novembre 9.00-13.00</b>	Valutazione Funzionale e Posturale; conoscenze delle patologie muscolo scheletriche; approccio di lavoro pratico
	<b>Sabato 9 novembre 14.00 – 18.00</b>	Preparazione all'esame NSCA CPT
	<b>Domenica 10 novembre 9.00 – 13.00</b>	Adattamento all'allenamento aerobico: programmazione e organizzazione. Trattamento delle sindromi metaboliche
	<b>Domenica 10 novembre 14.00 – 18.00</b>	Utilizzo del sistema video analisi kinovea
<b>5° modulo</b> 23-24 <b>NOVEMBRE</b>	<b>Sabato 23 novembre 9.00 – 13.00</b>	Strength Balance
	<b>Sabato 23 novembre 14.00 – 18.00</b>	Esercizi a Corpo Libero
	<b>Sabato 23 novembre 18.00 – 18.30</b>	<b>ESAME SCRITTO</b>
	<b>Domenica 24 novembre 9.00 – 13.00</b>	Pesistica
	<b>Domenica 24 novembre 14.00 -18.00</b>	Pesistica ( <b>ESAME PRATICO</b> )