

**CORSO DI 2° LIVELLO Ottobre – Dicembre 2019 Roma**

**"ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR"**

<b>1° modulo</b> <b>11/12/13</b> <b>ottobre</b>	venerdì 11 ottobre	13.30-14.00	<i>Accredito partecipanti e consegna del materiale didattico</i>
		14.00 – 18.00	La Forza: metodologia e programmazione
		18.00 – 20.00	Elementi di diritto relativi alla professione del P.T.
	sabato 12 ottobre	9.00 – 13.00	Kettlebell
		14.00 – 18.00	Elementi di Marketing relativi alla professione di PT
	domenica 13 ottobre	9.00 – 13.00	AinS, allenamento in sospensione
14.00 – 18.00		Pesistica	
<b>2° modulo</b> <b>26/26/27</b> <b>ottobre</b>	venerdì 25 ottobre	15.30 – 19.30	Preparazione all'esame NSCA CPT
	sabato 26 ottobre	9.00 – 13.00	Fisiologia e Medicina applicata alle scienze motorie
		14.00 – 18.00	Esercizi a corpo libero
	domenica 27 ottobre	9.00 – 13.00	Valutazione Funzionale e Posturale; conoscenze delle patologie muscolo scheletriche; approccio di lavoro pratico
		14.00 – 18.00	Utilizzo del sistema di video analisi Kinovea
<b>3° modulo</b> <b>8/9/10</b> <b>novembre</b>	venerdì 8 novembre	15.30 – 19.30	Biomeccanica
	sabato 9 novembre	9.00 – 13.00	Strength Balance
		14.00 – 18.00	Functional Strength
	domenica 10 novembre	9.00 – 13.00	Pesistica
		14.00 - 18.00	Metodologia e programmazione dell'allenamento
<b>4° modulo</b> <b>22/23/24</b> <b>novembre</b>	venerdì 22 novembre	15.30 – 19.00	Preparazione all'esame NSCA CPT
	sabato 23 novembre	9.00 – 13.00	Preparazione all'esame NSCA CPT
		14.00 – 17.30	Adattamento all'allenamento aerobico: programmazione e organizzazione. Trattamento delle sindromi metaboliche
		<b>17.30 - 18.00</b>	<b>ESAME SCRITTO</b>
	domenica 24 novembre	<b>9.00 – 13.00</b>	<b>Pesistica (ESAME PRATICO)</b>
		14.00 - 18.00	Alimentazione
<b>Esame 14 dicembre 2019</b>			