

CORSO DI 2° LIVELLO Ottobre – Novembre 2019 Ancona

“ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR”

1° modulo 11-12-13 ottobre	11 ottobre 13.30-14.00	Accredito partecipanti e consegna del materiale didattico
	11 ottobre 14.00 – 18.00	Fisiologia e Medicina applicata alle scienze motorie
	11 ottobre 18.00 – 20.00	Elementi di diritto relativi alla professione del P.T.
	12 ottobre 9.00 – 13.00	Valutazione Funzionale e Posturale; conoscenze delle patologie muscolo scheletriche; approccio di lavoro pratico
	12 ottobre 14.00 – 18.00	Utilizzo del sistema di video analisi Kinovea
	13 ottobre 9.00 – 13.00	Functional Strength
	13 ottobre 14.00 – 18.00	Pesistica
2° modulo 18-19-20 ottobre	18 ottobre 15.30 – 19.30	La Forza: metodologia e programmazione
	19 ottobre 9.00 – 13.00	Strength Balance
	19 ottobre 14.00 – 18.00	Esercizi a corpo libero
	20 ottobre 9.00 – 13.00	Pesistica
	20 ottobre 14.00 – 18.00	Elementi di Marketing relativi alla professione di PT
3° modulo 1-2-3 novembre	1 novembre 15.30 – 19.30	Metodologia e programmazione dell’allenamento
	2 novembre 9.00 – 13.00	Preparazione all’esame NSCA CPT
	2 novembre 14.00 – 18.00	Kettlebell
	3 novembre 9.00 – 13.00	Pesistica (Esame)
	3 novembre 14.00 - 18.00	Biomeccanica
4° modulo 8-9-10 novembre	8 novembre 15.30 – 19.00	Preparazione all’esame NSCA CPT
	9 novembre 9.00 – 13.00	Preparazione all’esame NSCA CPT
	9 novembre 14.00 – 17.30	Adattamento all’allenamento aerobico: programmazione e organizzazione. Trattamento delle sindromi metaboliche
	9 novembre 17.30-18.00	Esame scritto
	10 novembre 9.00 – 13.00	AinS, allenamento in sospensione
	10 novembre 14.00 – 18.00	Alimentazione
Esame: Roma 14 dicembre 2019		