

PROGRAMMA
CORSO DI I LIVELLO 2022

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
WELLNESS TRAINER
Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE	INDICE DEGLI ARGOMENTI
16	LEZIONI TEORICHE
1	• Presentazione FIPE Strength Academy
3	• Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
2	• Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare
2	• Teoria generale dell'Allenamento
3	• Teoria dello Strength Balance: Aspetti teorici cardini dell'allenamento del Balance
3	• Teoria dello Strength Yoga: rivisitazione in chiave dinamica del metodo e dei principi dello Yoga
2	• Teoria dello Strength Pilates
32	LEZIONE PRATICHE
12	• Strength Balance
12	• Strength Pilates
8	• Strength Yoga
48	T O T A L E
32	STUDIO INDIVIDUALE
	Studio del libro di testo " <i>Manuale tecnico del pilates</i> " – Rael Isacewitz"
80	T O T A L E

N. ORE	DESCRIZIONE DEI CONTENUTI
	Lezioni teoriche
1	Presentazione FIPE Strength Academy
	Conoscere la FIPE: missione e organizzazione
	L'offerta formativa della Federazione
	Il profilo e le competenze didattiche
3	Sistemi energetici, cenni sui sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	Descrizione dei sistemi energetici
	Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
	Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
	Adattamento all'allenamento cardiovascolare
2	Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare
	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare
	Classificazione delle fibre muscolari
	Adattamenti acuti e cronici
2	Teoria generale dell'Allenamento
	Criteri generali di Progressione e Periodizzazione
3	Teoria Strength Balance: Aspetti teorici cardini dell'allenamento del Balance
	Propriocezione
	Anatomia e corretta attivazione del "core"
	Mobilità e stabilità per le diverse parti del corpo e loro stretta relazione che è alla base della piramide del movimento ottimale (G.Cook)
3	Teoria Strength Yoga: rivisitazione in chiave dinamica del metodo e dei principi dello Yoga
	Storia e genesi del metodo: le diverse scuole
	Principali focus e specifiche metodiche
	Finalità e applicazioni sportive
2	Teoria Strength Pilates: integrazione dei principi del metodo Pilates con le più recenti metodiche di allenamento volte a favorire il miglioramento della mobilità e della forza globale
	Storia e genesi del metodo: I principi fondamentali
	Le caratteristiche principali e gli elementi accessori
	Utilità e integrabilità del metodo

	Gli sviluppi moderni
	Lezioni Pratiche
12	Strength Balance
	Apprendimento di routine di mobilità per le grandi articolazioni secondo l'approccio joint by joint
	Il "Core"
	Apprendimento degli esercizi fondamentali per l'attivazione del "core"
	Progressione e passaggio dalla quadrupedia alla stazione eretta
	Utilizzo dei piccoli attrezzi utili all'allenamento del balance
	Conoscenza di varie progressioni
12	Strength Pilates
	Prepilates: concetti chiave e applicazione principi base
	Masterclass I, analisi e assegnazione piano studio
	Masterclass II
	Tipologie di lezione: Matwork – Standing - Fusion
	Esercizi base con opzioni di progressione e regressione
	Gestione della classe e ruolo del tecnico
	Pianificazione ed evoluzione delle lezioni
	Masterclass III
8	Strength Yoga
	Masterclass I
	Respirazione, Rilassamento, Concentrazione
	Gli elementi di base della pratica
	Asana e Sequenze
	Costruzione della lezione e analisi delle variazioni
	Integrazione multidisciplinare olistica
	Masterclass II
32	STUDIO INDIVIDUALE
	Libro di testo "Manuale tecnico del pilates" – Rael Isacewitz