

PROGRAMMA
CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

FITNESS PERSONAL TRAINER

Totale Crediti SNaQ 10

Anno 2024

N. ORE	INDICE DEGLI ARGOMENTI
24	LEZIONI TEORICHE
1	• Presentazione FIPE Strength Academy
1	• Aspetti legislativi e fiscali dello Sport
4	• Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
2	• Elementi di valutazione funzionale
4	• Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
2	• Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
2	• Tutela della Salute
2	• Teoria Generale dell'Allenamento
6	• Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi
32	LEZIONI PRATICHE
16*	• Gli esercizi della Sala Pesi – Il cardiofitness in sala Pesi -Teoria e Pratica
8	• Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
2	• Il Cardiofitness in Sala Pesi
6**	• Gli esercizi dello Strength Training – Teoria e Pratica
TOTALE MONTE ORE TEORICO+PRATICO: 56	
16	STUDIO INDIVIDUALE
16	• Slide FIPE Strength Academy (TEORIA)
*	• Gli esercizi della Sala Pesi includono 2 ore di pratica da effettuare in Palestra in autonomia
**	• Gli Strength Training includono 2 ore di pratica da effettuare in Palestra in autonomia

TOTALE: 72 ORE

N. ORE	DESCRIZIONE DEI CONTENUTI
24	LEZIONI TEORICHE
1	Presentazione FIPE Strength Academy
	Conoscere la FIPE: missione ed organizzazione
	L'offerta formativa della Federazione Italiana Pesistica
	Il profilo e le competenze didattiche del Tecnico di I Livello
1	Aspetti legislativi e fiscali dello Sport
	CONI, Sport & Salute, SIAE, ASD, SSD a RL
	Personal Trainer e collaborazioni sportive ed amministrative
	Vigilanza, controlli, verifiche ed organi preposti
4	Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	Descrizione dei sistemi energetici
	Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
	Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
	Adattamenti all'allenamento cardiovascolare
4	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare
	Classificazione delle fibre muscolari
	Adattamenti acuti e cronici
2	Teoria generale dell'Allenamento
	Definizione di Allenamento
	Teoria dell'allenamento e Supercompensazione
	Capacità motorie: classificazione delle capacità coordinative e condizionali
2	Elementi di valutazione funzionale
	Piani e assi anatomici
	Definizione di schema corporeo
	Schemi motori di base
	Valutazione posturale rapida
	Valutazione corporea: strumenti
	Valutazione del movimento: test
2	Tutela della Salute
	L'attività fisica come strumento di prevenzione e cura
	La certificazione medica in palestra

	Alterazioni e rischi per la salute
2	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
	Definizione di mobilità articolare
	Definizione di elasticità muscolare
	Stretching: metodi
6	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi
	Elementi di periodizzazione
	Programmi di allenamento
	Le principali metodiche di base dell'allenamento in Sala Pesi
32	LEZIONI PRATICHE
16	Gli esercizi della sala pesi
14	Anatomia generale e anatomia funzionale dei principali gruppi muscolari
	Classificazione degli esercizi
	Le leve del corpo umano
	I movimenti fondamentali: terminologia e definizioni
	Concetto di alta e bassa sinergia
	Catena cinetica chiusa e aperta
	Tipi di contrazione muscolare
	Esercizi di <i>stretching</i>
	Pratica degli esercizi della Sala Pesi con macchine isotoniche e carichi liberi.
	Le principali macchine Cardio in Sala Pesi: caratteristiche e peculiarità.
Impostazione di programmi Cardiofitness in Sala Pesi	
2	Pratica individuale degli esercizi della Sala Pesi (macchinari)
8	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
	Principi dell'allenamento funzionale
	Protocolli e programmazione di base
	Classificazione degli esercizi e progressioni di intensità / difficoltà
	Il Kettlebell training: esercizi fondamentali e loro progressioni didattiche
2	Cardiofitness in Sala Pesi
	Le principali macchine Cardio in Sala Pesi: caratteristiche e peculiarità.
	Impostazione di programmi Cardiofitness in Sala Pesi
6	Gli esercizi dello Strength Training
4	Teoria e pratica degli esercizi dello Strength Training (i Tre Big della Forza): squat, stacco da terra e distensione su panca piana.

2	Pratica degli esercizi dello Strength Training (i Tre Big della Forza): squat, stacco da terra e distensione su panca piana.
16	STUDIO INDIVIDUALE
16	Slide FIPE Strength Academy
	Studio approfondito del materiale didattico presentato durante le lezioni teoriche online, che sarà oggetto di esame scritto orale e pratico
*	Gli esercizi della Sala Pesì includono 2 ore di pratica da effettuare in Palestra in autonomia
**	Gli Strength Training includono 2 ore di pratica da effettuare in Palestra in autonomia

/ le ore di pratica sono da intendersi svolte presso la struttura sede delle lezioni nel caso di corso in presenza, ovvero individualmente presso struttura di riferimento dell'Allievo nel caso di corso online"*