

PROGRAMMA GENERALE

Corso Istruttore Pesi e Fitness

Durata: 32 ore così in presenza 4 giornate (parte teorica e pratica)

- Presentazione del corso, ASC Academy Lazio
- Tesseramento e coperture assicurative Tecnico e praticante
- Riforma dello Sport D.lgs. 36 del 28 febbraio 2021
- Ruolo, competenze e limiti dell'istruttore di pesi e fitness
- La figura dell'istruttore sportivo in Italia
- Le diverse aree che compongono i centri fitness
- Caratteristiche dei corsi di gruppo
- Strategie di comunicazione per l'istruttore
- Metodologia dell'allenamento
- Periodizzazione dell'allenamento
- Overtraining
- Doms ed acido lattico
- Il muscolo scheletrico
- Meccanismi energetici
- Ipertrofia ed iperplasia
- Ormoni ed allenamento con sovraccarichi
- La valutazione dell'allievo

- Come costruire i programmi di allenamento con i sovraccarichi in base ai diversi obiettivi
- Programmazione dell'allenamento con sovraccarichi
- Metodi di allenamento con i sovraccarichi
- Esercizi con sovraccarichi
- Biomeccanica degli esercizi in palestra
- Anatomia funzionale degli esercizi di muscolazione
- Tecniche di assistenza in sala pesi
- L'allenamento aerobico
- Come costruire i programmi di allenamento aerobico
- Stabilire l'intensità di lavoro nei programmi di lavoro aerobico in base ai diversi obiettivi
- Programmazione dell'allenamento aerobico
- Finalità e scopi dei diversi attrezzi cardio fitness
- L'allenamento della mobilità e dell'elasticità muscolare
- Obiettivi dello stretching
- Campi di applicazione dello stretching
- Le diverse tipologie di stretching
- Come e quando fare stretching
- La programmazione dell'allenamento in palestra
- Dimagrimento



- Integrazione dei corsi fitness per il dimagrimento
- Rimodellamento corporeo
- Sviluppo muscolare
- Allenamento e biotipi costituzionali
- Allenamento HIIT
- Prescrizione dell'esercizio fisico nella popolazione speciale

Esame finale online: Quiz, domande a scelta multipla.