



CONGEPI
Confederazione Nazionale Gestori Piscine



Centri Sportivi
Aziendali e Industriali
ITALIA DATE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTA
DAL CONI



CORSO ISTRUTTORI FITNESS

DAL 05/11/2023 AL 29/11/2023

ISCRIZIONI DAL 16/10/2023 AL 30/10/2023

IL CORSO PREVEDE INCONTRI TEORICO - PRATICI TRISETTIMANALI (MARTEDÌ - MERCOLEDÌ E DOMENICA) CON TECNICI SPECIALIZZATI DEL SETTORE.

LE LEZIONI TEORICHE SARANNO IN MODALITÀ TELEMATICA (PIATTAFORMA ZOOM).
LE LEZIONI PRATICHE SI SVOLGERANNO IN PRESENZA PRESSO GLI IMPIANTI SPORTIVI UBICATI VICINO ALLE SEDI DI RESIDENZA.

ESAME FINALE: DOMENICA 03/12/2023

**CORSO ABILITANTE
ALL'INSEGNAMENTO RICONOSCIUTO
DAL CONI E DAGLI ORGANI
COMPETENTI IN MATERIA DI LAVORO.**

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

✉ INFO@SINDACATOSIGIS.IT

☎ 3389942057 (ANCHE SU WHATSAPP)



CORSO fitness

| GIORNO | DATA | ORA | ARGOMENTO | ORE TOT | DOCENTE |
|-----------|-------|-------|---|---------|---------|
| domenica | 5/11 | 10.00 | LEZIONE pratica in palestra Tecnica esecutiva degli esercizi e dei sovraccarichi, tecniche in assistenza in sala pesi i falsi luoghi comuni legati alle tecniche di allenamento metodologia dell'allenamento. | 2 | |
| domenica | 12/11 | 10.00 | LEZIONE pratica in palestra, vantaggi svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine , vantaggi e svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con pesi liberi , il ruolo dello stretching , analisi delle principali tecniche di allenamento per body building | 2 | |
| domenica | 19/11 | 10.00 | LEZIONE pratica in palestra Principi di bioenergetica, l'energia del lavoro la concentrazione muscolare . caratteristiche del sistema anaerobico lattacido caratteristiche del sistema anaerobico lattacido. caratteristiche del sistema aerobico cenni di alimentazione ed integrazione alimentare | 2 | |
| martedì | 21/11 | 20.30 | LEZIONE ZOOM TEORIA breve descrizione del programma del corso di istruttore di fitness e Body Bulding introduzione al concetto fitness. Evoluzione del ruolo dell'istruttore ed il suo ruolo nel miglioramento della condizione fisica , il ruolo preventivo dell'attività sportiva , in particolare rispetto a situazioni di sovrappeso, obesità e problematiche cardiache analisi dei fattori di rischio . | 2 | |
| mercoledì | 22/11 | 20.30 | LEZIONE ZOOM TEORIA anatomia e fisiologia , il concetto di omeostasi, l'apparato locomotore, la struttura ossea , ruolo caratteristiche e modulazione dell'accrescimento, le cartilagini, le articolazioni, fisiologia del muscolo e meccanismo della concentrazione. | 2 | |
| martedì | 28/11 | 20.30 | LEZIONE ZOOM . Analisi degli esercizi con sovraccarichi, analisi della corretta postura, e della corretta respirazione , analisi teorico/cinetica degli esercizi per i principali gruppi muscolari | 2 | |
| domenica | 3/12 | 10.00 | Test finale e colloquio | 2 | |

- orari e giorni potrebbero variare, previa comunicazione