

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER IL FITNESS E CASI DI STUDIO

COSTRUIRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO VINCENTE

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

La conoscenza di mezzi e metodi di allenamento perderebbe di valore se non associata alla capacità di organizzare l'intero programma in funzione delle caratteristiche del cliente, dei suoi obiettivi e delle sue esigenze. L'applicazione della teoria e metodologia dell'allenamento alle scienze del fitness è un argomento nuovo e poco conosciuto ma di strategica importanza. Come si decide e costruisce un programma di allenamento per il fitness e come si personalizza sugli obiettivi e le esigenze del cliente, concatenando correttamente mezzi e metodi di allenamento? Il corso che propone il gruppo ELAV è strutturato in maniera da conoscere le interrelazioni fisiologiche tra i vari mezzi e metodi di allenamento per il fitness al fine di imparare a ragionare in maniera scientificamente corretta ed avere così alte probabilità di successo. Verranno inoltre presentati ed analizzati una serie di casi tipici e atipici del settore fitness allo scopo di fornire la necessaria autonomia di ragionamento nonché avere a disposizione casi risolti.

Aspettative culturali e professionali

Conoscenza delle interazioni reciproche tra mezzi e metodi di allenamento del fitness. Concatenazione e costruzione del programma di allenamento dalla singola seduta fino al piano annuale. Risoluzione di casi tipici ed atipici del fitness.

Programma

TEORIA e PRATICA: analisi delle caratteristiche degli obiettivi e delle esigenze del cliente, selezione dei mezzi e dei metodi adatti al cliente stesso, concatenazione ottimale dei mezzi e dei metodi selezionati, impostazione delle variabili dell'allenamento orientate al fitness (con particolare riferimento alla costruzione muscolare, al dimagrimento e al fitness generale), adattamento dell'intensità come fattore chiave del programma, costruzione del microciclo del mesociclo e del macrociclo fitness personalizzati per il cliente, progressione del programma verso le metodiche speciali. Analisi approfondita di casi di studio tipici ed atipici del fitness con relativa costruzione del programma ottimale di allenamento sul medio periodo. I casi trattati saranno costruiti in tavola rotonda e saranno orientati al dimagrimento, alla costruzione muscolare, all'efficienza fisica generale e allo sport amatoriale.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

Docenti

[Docenti ELAV.](#)

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	si
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	no
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	no

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)