

BE FORMAZIONE
AVANZATA
PERSONAL TRAINER

STRONG

PROFESSIONISTI DELL'ARTE MOTORIA
COMUNICAZIONE
MOTIVAZIONE

maggio-giugno 2019



Docente:

Dott. Matteo Gasperi

INFOLINE



info@matteogasperi.it

+39 328.31.66.750



Sir 
FITNESS

 **UISP**
sportpertutti

Italia  **Coni**




MATTEOGASPERI

— PERFORMANCE —

OBIETTIVI

Lo studente avrà la possibilità di approfondire e fissare argomenti di Anatomia, Fisiologia e Biomeccanica legata all'attività pratica.

Lo studente avrà padronanza delle tecniche di allenamento, delle macchine e degli esercizi (attraverso l'attività contro resistenza).

Il partecipante avrà a disposizione i mezzi per iniziare a proporsi in modo autonomo nel mondo del fitness
Creazione e formazione di un professionista dell'arte motoria.

CONTENUTI DEL CORSO

Il corso è diviso in quattro giornate, della durata di 7 ore ciascuna, dalle ore 10.00 alle 18.00. E' inoltre compreso un tirocinio formativo da svolgere all'interno della struttura ospitante e secondo la volontà del corsista.

Il programma svolto è il seguente:

Metodologia dell'allenamento

Tecnica fondamentale dell'esercizio

Programmazione per il biotipo costituzionale

Comunicazione efficiente

Marketing strategico

LUOGO

Il corso si svolgerà a Mirandola (MO), presso il centro sportivo SIRO FITNESS - Via Adelaide Bono 12

INFO

info@matteogasperi.it

+39 328.31.66.750

PROGRAMMA

WEEK 1 (25/5/19) - 10.00-13.00 / 14.00-18.00

Presentazione corso

Mondo fitness: strategie di marketing, personal branding e fidelizzazione cliente

La via del PT: anamnesi, valutazione del soggetto e piano di lavoro

Basi del PT: metodologia dell'allenamento, anatomia, fisiologia, biomeccanica

Comunicazione e postura nel servizio "one to one"

Personal training con atleta

WEEK 2 (8/6/19) - 10.00 - 13.00 / 14.00-18.00

Approccio, gestione e psicologia del principiante

Avviamento motorio, Tonificazione muscolare

Dimagrimento e cardiofitness

Allenamento al femminile

Gestione delle principali patologie

Personal training e casi pratici

WEEK 3 (15/6/19) - 10.00 - 13.00 / 14.00-18.00

Approccio, gestione e psicologia dell'atleta avanzato

Metodologie avanzate di allenamento

Powerbuilding: Forza e ipertrofia

Anatomia e biomeccanica del tronco e dell'arto superiore

Personal training con atleta

Allenamento in sala pesi

WEEK 4 (22/6/19) - 10.00 - 13.00 / 14.00-18.00

Valutazione biotipo costituzionale, morfologia, metabolismo e composizione corporea

Programmazione avanzata: Bodybuilding, Bikini, performance estetica

Allenamento del somatotipo

Anatomia e biomeccanica dell'addome e dell'arto inferiore

Personal training con atleta

Verifica project work e consegna diplomi