



**ACCADEMIA ITALIANA  
PERSONAL TRAINER**

## **CORSO BASE (orario lezioni 10-18)**

Date di svolgimento

04-05 maggio 2024

### **PROGRAMMA**

- cenni di anatomia e fisiologia
- cenni di biomeccanica
- cenni di nutrizione
- teoria di base dell'allenamento in palestra
- basi della programmazione dell'allenamento cardiovascolare in palestra
- basi della programmazione dell'allenamento muscolare in palestra
- esercizi base in sala attrezzi

**S.S.D. ACCADEMIA ITALIANA PERSONAL TRAINER a R.L.**

Via Alfredo Fusco, 118 Roma (RM) 00136

Codice fiscale: 97754410583 Partita IVA: 14143901008



ACCADEMIA ITALIANA  
**PERSONAL TRAINER**

## **CORSO PERSONAL TRAINER (orario lezioni 10-18)**

Date di svolgimento

18-19 maggio 2024

08-09 giugno 2024

22-23 giugno 2024

Domenica 7 luglio 2024 **ESAME FINALE ONLINE**

### **PROGRAMMA**

#### **Anatomia e fisiologia**

- apparato cardiovascolare
- apparato respiratorio
- apparato locomotore
- apparato digerente
- sistema endocrino

#### **Biomeccanica e traumatologia in palestra**

- anatomia funzionale dell'apparato locomotore
- nozioni di chinesiologia
- la postura
- traumatologia: casistiche più comuni riscontrabili in palestra
- indicazioni e controindicazioni nell'allenamento svolto in presenza di patologie ortopediche
- test di valutazione posturale applicabili dal personal trainer

#### **Esercizi in palestra**

- analisi dettagliata dei più importanti esercizi in sala attrezzi, contenuti nella video
- enciclopedia esercizi A.I.P.T.
- analisi dettagliata degli esercizi base del functional training, contenuti nella video
- enciclopedia esercizi A.I.P.T.
- attenta valutazione della postura soggettiva nella proposta dell'esercizio

**S.S.D. ACCADEMIA ITALIANA PERSONAL TRAINER a R.L.**

Via Alfredo Fusco, 118 Roma (RM) 00136

Codice fiscale: 97754410583 Partita IVA: 14143901008



**ACCADEMIA ITALIANA  
PERSONAL TRAINER**

**Programmazione dell'allenamento cardiovascolare in palestra**

- utilizzo del cardiofrequenzimetro
- come ricavare la frequenza cardiaca massima teorica
- il concetto di VO2max
- il concetto di soglia aerobica e anaerobica e relativo utilizzo dei nutrienti
- programmazione dell'allenamento cardiovascolare in palestra

**Programmazione dell'allenamento muscolare in palestra**

- il concetto di adattamento funzionale in palestra
- principi scientifici universalmente riconosciuti nella programmazione dell'allenamento
- muscolare
- i diversi somatotipi: ectomorfo, mesomorfo, endomorfo
- sistemi energetici coinvolti durante l'esercizio fisico
- in dettaglio il concetto di periodizzazione in palestra
- test di forza
- descrizione dettagliata delle espressioni di: forza massimale, forza esplosiva, resistenza alla
- forza veloce, ecc..
- analisi dettagliata dei meccanismi fisiologici alla base delle secrezioni ormonali indotte
- dall'allenamento
- periodizzazione dell'allenamento muscolare: per la forza massimale, per l'ipertrofia, ecc..
- programmi di allenamento tipo: per la forza esplosiva, resistente, a circuito, PHA, ecc..
- basi dell'allenamento funzionale: in sospensione, con il kettlebell, con la palla medica, ecc..

**Nutrizione e integrazione nello sportivo**

- ricostruzione del metabolismo basale
- ricostruzione del metabolismo totale
- macronutrienti
- micronutrienti
- conoscenza di base dei più diffusi approcci nutrizionali per lo sportivo
- basi dell'integrazione alimentare per lo sportivo
- analisi della composizione corporea
- cenni sul doping

**S.S.D. ACCADEMIA ITALIANA PERSONAL TRAINER a R.L.**

Via Alfredo Fusco, 118 Roma (RM) 00136

Codice fiscale: 97754410583 Partita IVA: 14143901008



**ACCADEMIA ITALIANA  
PERSONAL TRAINER**

**Analisi dell'allenamento in condizioni particolari**

- la donna in gravidanza
- il soggetto obeso
- il soggetto diabetico
- il soggetto iperteso
- allenamento in terza età

**Laboratorio professionale**

- casi studio in palestra
- esercitazioni in classe
- focus di gruppo

**Cenni di comunicazione e marketing**

- basi della comunicazione
- approccio al cliente
- intervista iniziale
- aspetti legali e fiscali

**Primo soccorso**

- conoscenze di base
- BLS
- analisi delle più comuni cause di malessere nel cliente in palestra

**S.S.D. ACCADEMIA ITALIANA PERSONAL TRAINER a R.L.**

Via Alfredo Fusco, 118 Roma (RM) 00136

Codice fiscale: 97754410583 Partita IVA: 14143901008