

CORSO DI FORMAZIONE PERSONAL TRAINER - MODULO BODYBUILDING E FITNESS 1° livello

● LEZIONE N.1 - FABRIZIO D'AGOSTINO

Principi di Anatomia dell'apparato locomotore

○ Lo scheletro

- Il sistema scheletrico assiale
- Il sistema scheletrico appendicolare
- Il sistema articolare

○ I muscoli superficiali

- Fisiologia muscolare
- Il sistema muscolare assiale
- Il sistema muscolare appendicolare
- Esercizi isotonici correlati in palestra

● LEZIONE N.2 - PAOLO CONFORTI, IVAN MARTELLATO

Principi alimentari e strategie nutrizionali nel Bodybuilding

Conforti

- Basi di biochimica applicata
- Macronutrienti
- Basi di endocrinologia applicata
- Fisiologia dell'allenamento

Martellato

- Alimentazione per l'atleta principiante
- Alimentazione per l'atleta avanzato
- Alimentazione per l'anziano
- L'idratazione
- L'analisi bioimpedenziometrica
- Come superare la fase di stallo

● LEZIONE N.3 - PASQUALE IENGO

Isotonic postural Gym

- Correzione degli atteggiamenti posturali in sala attrezzi
- Concetto moderno di postura
- I centri della regolazione posturale
- Nozioni di anatomia del rachide vertebrale
- Paramorfismi e dismorfismi del rachide
- Studio della scoliosi
- Studio della ipercifosi
- Studio della iperlordosi
- Studio delle verticalizzazioni vertebrali
- Generalità sul sistema i.p.g.
- Vantaggi di tale sistema rispetto ad altre metodiche
- Trattamento dei principali para-dismorfismi in sala attrezzi
- Generalità sulle patologie da sovraccarico: ernie discali, protrusioni, lombosciatalgie ecc

- **LEZIONE N.4 - IVAN MARTELLATO**

Strutturazione pratica dell'allenamento nel bodybuilding

- Come strutturare una scheda di allenamento base
- Come strutturare una scheda di allenamento avanzato
- Metodologie di allenamento avanzate: Hatfield, Hst, Bill Starr vs Reg Park, ecc.
- Tecniche di allenamento avanzate: Cumulative, Rest Pause, Mgf, Drop Set, ecc.
- Come superare la fase di stallo
- Periodizzazione dell'allenamento
- Mono e multifrequenza

- **PRATICA DI 2 GIORNI IN PALESTRA: MILANO 22 - 23/07 - IVAN MARTELLATO**

Strutturazione pratica dell'allenamento nel bodybuilding

- Biomeccanica ed esecuzione dei 3 fondamentali: Squat, Panca piana e Stacco da terra
- Esercizi complementari

- **Esame teorico-pratico**