

# Corso di Formazione per Personal Trainer

## Programma:

### Giornata 1:

- presentazione corso – filosofia ASI
- elementi di marketing e comunicazione

(la comunicazione efficace; offrire i propri servizi al mercato specifico in maniera adeguata; attrarre, soddisfare e fidelizzare i soci; promuovere la propria attività)

- da istruttore a personal trainer

(offrire un valore aggiunto; personalizzare l'offerta all'utente finale)

- fit check posturale

(individuare problemi posturali, paramorfismi e loro possibile soluzione)

- fit check tecnico

(capire il “livello” dell'utente)

### Giornata 2:

- allenamento isotonico e sue caratteristiche
- forza - ipertrofia – resistenza

(valutazione della forza, della resistenza e loro caratteristiche; parametri di allenamento per l'ipertrofia)

- cardio training
- stretching

(esempi di esercizi; stretching statico e dinamico; PNF)

### Giornata 3 :

- fisiologia e anatomia generale

(biomeccanica; apparato cardiocircolatorio, muscolare, osseo, digerente)

- come allenare i distretti muscolari – pratica agli attrezzi

(esempi di esercizi per i vari distretti muscolari)

### Giornata 4:

- costruzione della scheda di allenamento e personalizzazione della stessa

(esercizi da inserire e da evitare a seconda del bisogno specifico)

- patologie in palestra
- allenamento senior
- allenamento young

### Giornata 5:

- elementi di nutrizione

(i miti da sfatare nell'alimentazione; carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali ecc)

- elementi di integrazione alimentare

(caratteristiche ed applicazione specifica dei maggiori integratori in commercio)

- plicometria, bioimpedenziometria, composizione corporea
- fiscalità del personal trainer

(regimi fiscali, norme, iva ecc)

- chiusura corso

*Durata totale: 40 ore, suddivise in 32 teoriche e 8 pratiche*

Date del corso\*:

22 ottobre

5,12,26 novembre

10 dicembre

*Esame: 17 dicembre*

Sedi del corso\*:

Romanina Sporting Center

Via Benigno di Tullio, 13 00173 Roma

[www.romaninasportingcenter.it](http://www.romaninasportingcenter.it)

Sede A.S.I. Nazionale

Via Capo Peloro, 30 00141 Roma

[www.asiroma.org](http://www.asiroma.org) – [www.asinazionale.it](http://www.asinazionale.it)

*\*Date e sedi potrebbero subire variazioni che saranno in ogni caso comunicate per tempo.*

Tirocinio:

*Il tirocinio di 20 ore avrà luogo in strutture selezionate durante l'arco di tempo di svolgimento del corso. I corsisti saranno affiancati da istruttori qualificati che operano nel settore del fitness già da diverso tempo.*

Diploma e Certificazione:

*Alla fine del corso verrà rilasciato il tesserino tecnico e il diploma di Personal Trainer A.S.I. , con relativa iscrizione all'Albo Nazionale ( previo superamento dell'esame).*

Prova d'esame:

*La prova d'esame sarà composta da 40 domande a risposta multipla più un caso studio a risposta aperta.*

Quota di iscrizione:

*Entro 15gg dall'inizio del corso: € 590*

*I laureati in scienze motorie, gli atleti tesserati A.S.I. o presentati dalle federazioni sportive (ci riserviamo di esaminare le proposte ed i curricula),potranno usufruire della quota agevolata di €530.*

*Gli importi sono divisibili in 2 rate uguali, la seconda dovrà essere versata entro la terza giornata. Per iscrizioni successive la quota verrà maggiorata di 20 euro.*

*Nella quota di iscrizione è incluso l'esame di riparazione nel caso in cui il primo non avesse esito positivo*

Modalità di pagamento:

*bonifico intestato a:*

*ASI Roma*

*Iban: IT39K0335901600100000112025*

*causale: Corso di Formazione per Personal Trainer A.S.I.*