



Corso Istruttore di Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness
1° livello ASC Attività di ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness (BI001)
Programma del corso (36 h TOTALI)

➤ **Week end 25/26 Settembre 2021 dalle ore 9.00 alle ore 16.00 (PAUSA PRANZO DALLE 13.00 ALLE 14.00)**

Apertura Corso: ASC, strutturazione corso, strutturazione esame, presentazione dei programmi di formazione ASC.

Teoria e metodologia dell'allenamento: approccio alle varie tecniche di allenamento, come scegliere i vari sistemi di allenamento in base al programma di lavoro, come si applicano e come interagiscono tra loro, come si determinano i tempi di lavoro per arrivare agli obiettivi stabiliti.

Le macchine per l'allenamento aerobico: una panoramica sull'uso delle macchine per il lavoro aerobico in sala pesi, le caratteristiche, come si usano e come vanno impiegate

➤ **Week end 02/03 Ottobre 2021 dalle ore 9.00 alle ore 16.00 (PAUSA PRANZO DALLE 13.00 ALLE 14.00)**

Flessibilità e mobilità articolare: come lavorare per ottenere una perfetta mobilità articolare al fine di migliorare la propria prestazione allenante, come prevenire gli infortuni muscolo-tendinei-articolari attraverso un adeguato programma di allenamento.

Strutturazione di un programma di allenamento (da principianti ad intermedi): imparare a costruire un piano di lavoro strutturato nel tempo, pianificare i vari programmi di allenamento al fine di raggiungere l'obiettivo prefissato.

Biomeccanica: come funziona il corpo umano come lavorano i muscoli quando ci si allena, a quali cambiamenti si va incontro.

Fisiologia dei metabolismi energetici: come funziona il nostro corpo, gli alimenti utili al miglioramento della prestazione atletica, il giusto rapporto tra i macroelementi, conoscere le basi della giusta alimentazione.

➤ **Week end 16/17 Ottobre 2021 dalle ore 9.00 alle ore 16.00 (PAUSA PRANZO DALLE 13.00 ALLE 14.00)**

Il lavoro con i sovraccarichi (sala pesi): la giusta esecuzione degli esercizi utilizzando i macchinari presenti in sala pesi, come si lavora con i manubri ed i bilancieri.

Test di valutazione: come effettuare i test per una corretta valutazione del soggetto.

APPROFONDIMENTI E RIPASSO GENERALE IN AULA E IN SALA PESI

ESAME TEORICO/PRATICO