

FEDERITALIA in collaborazione US ACLI e Gruppo PRO

Corso Istruttore Body Building - 1° Livello

Il corso di 1° livello e' suddiviso in 2 weekend con 4 lezioni

Docente Corso:

Sede Corso:

Rilascio Diploma Nazionale + Tesserino Tecnico –

Tutti i partecipanti riceveranno Dispense e Materiale didattico

PROGRAMMA CORSO-1° LIVELLO

LE LEGGI GENERALI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

LA DIDATTICA NEL BODY BUILDING

PRATICA AGLI ESERCIZI

PLICOMETRIA

BIOMECCANICA APPLICATA AL BODY BUILDING

PERIODIZZAZIONE DELL' ALLENAMENTO

BIOCARATTERISTICHE DEL BODY BUILDING

CARATTERISTICHE BIOTIPI

PRATICA AGLI ESERCIZI 2

APPRENDIMENTO MOTORIO NEL BODY BUILDING

PATOLOGIE SCHELETRICHE

PARAMETRI DEL CARICO DI ALLENAMENTO

PRINCIPI ALIMENTARI

CENNI INTEGRATORI ALIMENTARI

STRUTTURAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

PRATICA AGLI ESERCIZI 3

STRUTTURAZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

PRIMO SOCCORSO

ESAME FINALE

CORREZIONE ESAMI E VALUTAZIONI

A FINE CORSO VERRA' DATO UN PUNTEGGIO

ESPRESSO IN CENTESIMI SULL'ESITO DELL'ESAME

E' obbligatoria la frequenza di almeno 2/3 delle lezioni.

Tesserino Tecnico per inserimento Albo Istruttori – Tuta e Maglia da Istruttore hanno un costo aggiuntivo.

Si riserva di attivare i corsi al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni.(3)

Presentarsi al Corso prescelto con abbigliamento idoneo e n. 1 fototessera

Al termine del corso, superati i relativi esami teorico-pratici, saranno rilasciati: IL DIPLOMA NAZIONALE ed il PATENTINO – TESSERA di Istruttore.(con costo aggiuntivo) In caso di esito negativo, si ha la possibilità di ripetere un'altra volta gratuitamente corso ed esame.

INFO E ISCRIZIONI AI :



RECAPITI:
PRESSO SEDE CENTRALE GRUPPO PRO
0933.962538 – 349.6297642 – 331.5068546
info@progruppo.org - federitaliact@retepro.com
www.retepro.com – area Formazione
Presidente di Comitato: Sig. Oliva Concetto Mirko