

ATTIVITÀ FORMATIVA
riservata ai tesserati C.S.E.N.
2023/2024

CORSI

A CURA DI C.S.E.N.
MARCHE - ASCOLI PICENO

BODY BUILDING

- I LIVELLO
- II LIVELLO
- III LIVELLO
- PERSONAL TRAINER

GINNASTICA

- PILATES
- PILATES REFORMER
- POSTURALE

CULTURA FISICA

- FUNZIONALE

OLISTICO

- SOFROLOGIA
DINAMICA

MODULO LEZIONE
ANCHE PER TECNICI DI
ARTI MARZIALI (20H)

QUANDO

DAL 01 SETTEMBRE 2023

AL 30 GIUGNO 2024

DOVE

MODALITA' DI FRUIZIONE

MISTA:

- IN PRESENZA
- ONLINE



BODY BUILDING

ISTRUTTORE DI PRIMO LIVELLO

PROGRAMMA

• LA BIOTIPOLOGIA:

ANDROIDE
GINOIDE.
CLAVICOLARE.
TRAPEZOIDALE.

• ORGANIZZAZIONE TABELLA DI ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO, PARTE CENTRALE, DEFATICAMENTO.

• TECNICHE ALLENAMENTO:

RISTAGNO SANGUIGNO.
SISTEMA CENTRIFUGO.
DALLE GRANDI AREE ALLE PICCOLE AREE.

• ALLENAMENTI A CIRCUITO:

C.F.T. (CARDIO FIT TRAINING).
A.A.S. (ANAEROBIC AEROBIC SYSTEM).
A.C.F. (AEROBIC CARDIO FITNESS).
P.A.C. (POWER AEROBIC CIRCUIT).

• TABELLE ALLENAMENTO:

ALLENAMENTO PER SOGGETTI ANDROIDI.
ALLENAMENTO PER SOGGETTI GINOIDI.

• TEORIA DELL'ALLENAMENTO:

LA FREQUENZA
LA SUPERCOMPENSAZIONE

• ALIMENTAZIONE:

FISIOLOGIA DELL'ALIMENTAZIONE, CENNI
GLUCIDI, CENNI.
LIPIDI, CENNI.
PROTIDI, CENNI.

• SUPPLEMENTAZIONE:

SUPPLEMENTI A BASE PROTEICA, CENNI.
SUPPLEMENTI A BASE GLUCIDICA, CENNI.
SPUNTINI, PRE E POST ALLENAMENTO

• DIFFERENZA BIOTIPI, CLAVICOLARE, TRAPEZOIDALE

• CARDIOFITNESS:

CENNI SUL CARDIOFITNESS.
CALCOLO FREQUENZE CARDIACHE (COOPER, KARVONEN).
TABELLE ALLENAMENTO 1° LIVELLO.

• BIOMECCANICA:

PIANI E ASSI.DIFFERENZA TRA ESERCIZI BASE E ESERCIZI
COMPLEMENTARI.
DIFFERENZA TRA MACCHINE, BILANCIERI E PESI LIBERI.
RIPASSO, SULLA DIFFERENZA TRA SOGGETTI CLAVICOLARI E
SOGGETTI TRAPEZOIDALI.

• TEORIA E PRATICA AGLI ATTREZZI PER I MUSCOLI:

GRAN PETTORALE.
GRAN DORSALE.
TRAPEZIO.
DELTOIDI: ANTERIORE, MEDIALE E POSTERIORE.
CUFFIA DEI ROTATORI: SOVRASPINATO, SOTTOSPINATO,
PICCOLO ROTONDO.
BICIPITE BRACHIALE.
TRICIPITE BRACHIALE.
QUADRICIPITE.
GRANDE GLÚTEO.
ADDUTTORI.
BICIPITE FEMORALE.
SOLEO.
GASTROCNEMIO.
VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRINCIPALI ESERCIZI
BASE E COMPLEMENTARI SPIEGANDO, PER OGNUNO,
L'INTERAZIONE TRA I MUSCOLI COINVOLTI E IL CORRETTO
MOVIMENTO PARTENDO, NELL' INTERPRETAZIONE, DALLE
DIFFERENZE ARTICOLARI DEI BIOTIPI.

• AREA MANAGEMENT

LA NUOVA LEGGE SULLA TUTELA SANITARIA.
LA LEGGE 39/2014 (ATTIVITÀ CON MINORI).
LE RESPONSABILITÀ CIVILI E PENALI DELL'ISTRUTTORE.
LA LEGGE SULLA PRIVACY (MODULISTICA).
LA PREVENZIONE E LA SICUREZZA.
LE ASSICURAZIONI: FIDARSI È BENE MA ASSICURARSI È MEGLIO.
MODULISTICA E SCHEDE.

DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO
DOTT. FERRETTI FRANCO
DOTT. DI BUÒ FEDERICO
DOTT. VIRGILI MATTEO
DOTT. EMANUELE GESUALDI



BODY BUILDING

ISTRUTTORE DI SECONDO LIVELLO

PROGRAMMA

• LA PROGRAMMAZIONE MACROCICLICA DI ALLENAMENTO:

LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA DI UN MACROCICLO

ALLENANTE;

I PARAMETRI DELL'ALLENAMENTO - INTENSITÀ DENSITÀ
DURATA FREQUENZA

• ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE:

FISIOLOGIA DEGLI ALIMENTI;

IL DESTINO METABOLICO DEI NUTRIENTI;

TECNICHE DI ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO:

I CIRCUITI - DIMAGRANTI - AEROBICI - DI POTENZIAMENTO;

LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA DI UN MACROCICLO
ALLENANTE;

• LE COSTITUZIONI BIOTIPOLOGICHE:

IL COEFFICIENTE DI CONFORMAZIONE MORFOLOGICA;

I CONCETTI DI IDROFOBIA - IDROFILIA, DA APPLICARE AI
BIOTIPI COSTITUZIONALI;

COME RICONOSCERE E ALLENARE L'ECTOMORFO, IL
MESOMORFO, L'ENDOMORFO;

L'APPROCCIO ALLENANTE SULLE COSTITUZIONI BREVILINEO -

NORMOLINEO - LONGILINEO ECTOMORFO - MESOMORFO -

ENDOMORFO;

APPROFONDIMENTI SULLE BIOTIPOLOGIE ANDROIDI - GINOIDI

I PROTOCOLLO DI LAVORO.

• AREA MANAGEMENT

LE PERSONE FANNO LA DIFFERENZA.

LA PSICOSOCIOLOGIA DI RELAZIONE NELL' ISTRUTTORE DI BODY
BUILDING & FITNESS 2° LIVELLO: COMPETENZE, CAPACITÀ E
LIMITI CULTURALI.

LE MOTIVAZIONI: FATTORI ENDOGENI, FATTORI ESOGENI.

VENDERE VALORI PRIMA DELLE TABELLE TECNICHE.

LA PIRAMIDE DI MASLOW.

LE CARATTERISTICHE DELL'ISTRUTTORE DI BODY BUILDING &
FITNESS 2° LIVELLO DI SUCCESSO.

CARTELLI INDISPENSABILI IN PALESTRA (NON BASTA SAPER FARE,
BISOGNA SAPER FAR FARE).

DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO
DOTT. FERRETTI FRANCO
DOTT. DI BUÒ FEDERICO
DOTT. VIRGILI MATTEO
DOTT. EMANUELE GESUALDI



BODY BUILDING

ISTRUTTORE DI TERZO LIVELLO

PROGRAMMA

LE DIFFERENZE NELL'UTILIZZARE I MANUBRI, I BILANCIERI E LE MACCHINE ISOTONICHE;

I MANUBRI COME STRUMENTO DI PREVENZIONE AGLI INFORTUNI;

UTILIZZO E ILLUSTRAZIONE DI TUTTI GLI ESERCIZI POSSIBILI DA FARE CON MANUBRI E BILANCIERE;

GLI ESERCIZI VINTAGE UNO SGUARDO AL PASSATO PER GLI ALLENAMENTI MODERNI;

LA BIOMECCANICA DEI PRINCIPALI ESERCIZI DI BASE CON BILANCIERE:

- SQUAT;
- STACCO;
- PANCA;
- LENTO SPALLE;
- REMATORE CON BILANCIERE;
- LE GIRATE AL PETTO;
- LO STRAPPO E LO SLANCIO;

SCOMPOSIZIONE DELLA CATENA CINETICA CHIUSA O APERTA ATTRAVERSO L'INTERPRETAZIONE E L'USO DEI MUSCOLI, AGONISTI, ANTAGONISTI, STABILIZZATORI, FISSATORI. UN ARGOMENTO E UNO STRUMENTO IMPORTANTE PER CREARE LE BASI DI UNA REALTÀ ARTICOLARE FORTE E UNA CORRETTA ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI;

LE PROPOSTE DI ALLENAMENTO PER LA FORZA E L'IPERTROFIA CON L'AUSILIO ESCLUSIVO DEI MANUBRI E DEL BILANCIERE.

LEZIONE TEORICA SUGLI ASPETTI ASSICURATIVI, LEGALI E FISCALI

DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO
DOTT. FERRETTI FRANCO
DOTT. DI BUÒ FEDERICO
DOTT. VIRGILI MATTEO



BODY BUILDING

PERSONAL TRAINER

PROGRAMMA

• ASPETTI TECNICO-PRATICI:

DEFINIZIONE DEL P.T.: LE CARATTERISTICHE DEL P.T.,

QUALIFICAZIONE PROFESSIONALE ED AREE DI INTERVENTO.

SCELTA DEGLI AMBIENTI E DELLE ATTREZZATURE: NEI CENTRI FITNESS, A DOMICILIO, ALL'APERTO.

UTILIZZO DEI PRINCIPALI STRUMENTI VALUTATIVI: PLICOMETRIA ED ESAME ECTOSCOPICO.

VALUTAZIONE ANATOMO-FUNZIONALE: ANAMNESI E STORIA SPORTIVA DELL'UTENTE, TESTS PER LA VALUTAZIONE SOGGETTIVA.

TABELLE SPECIFICHE NELLE VARIE BIOTIPOLOGIE MORFOLOGICHE, DALLO SPORTIVO DOPO LAVORISTICO ALL'ATLETA PRATICANTE.

POSSIBILI ORIENTAMENTI DI ALLENAMENTO NELLE VARIE TIPOLOGIE: VERIFICHE PERIODICHE DEGLI OBIETTIVI RAGGIUNTI.

IL DIARIO ALIMENTARE E LA SUA IMPORTANZA PER LA SUA TRADUZIONE EDUCATIVA/CALORICA E COMPORTAMENTALE.

ALLENAMENTI ED ALIMENTAZIONE PER L'ESTETICA FEMMINILE. COSTITUZIONE BIOTIPOLOGICA E MORFOLOGICA.

ANAMNESI : QUADRO METABOLICO, FISIOLOGICO E PSICOLOGICO.

INQUADRAMENTO MORFOLOGICO.

IL DIARIO ALIMENTARE: CONSIGLI ALIMENTARI IN FUNZIONE DELL'OBIETTIVO (PERDERE MASSA GRASSA PER DIMAGRIRE,

IDRATAZIONE CELLULARE, RIDURRE ED ELIMINARE LA CELLULITE, COSTRUZIONE MASSA MUSCOLARE, ECC.)

METODOLOGIA DI ALLENAMENTO - ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLE COSTITUZIONI (IPERLIPOGENETICO, IPOLIPOLITICO, ECC...)

CLASSIFICAZIONE DELL'OBESITÀ - I LIMITI DEL BMI PROGRAMMARE UN' ALLENAMENTO.

L'UTILIZZO DI INTEGRATORI A SUPPORTO DI ALLENAMENTI PER: DIMAGRIMENTO, IPERTROFIA, ECC..

BILANCIAMENTO DELL'ALIMENTAZIONE PER: INESTETISMI,

ADIPOSITÀ LOCALIZZATA, P.E.F.S. (CELLULITE), RIMODELLAMENTO

DELLA SILHOUETTE - ALLENAMENTI/TABELLE MIRATE.

GRASSO CORPOREO E FUNZIONE NELL'ORGANISMO

QUALI SONO I PARAMETRI DI UN ALLENAMENTO PER AUMENTARE IL METABOLISMO.

ORGANIZZARE UN PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE.

MAPPATURA DEL GRASSO CORPOREO E METODO DI INTERVENTO.

GLI ALLENAMENTI AEROBICI E LA LORO ORGANIZZAZIONE IN UN PROTOCOLLO D'ALLENAMENTO PER: DIMAGRIMENTO - CONDIZIONAMENTO FISICO GENERALE.

GLI ALLENAMENTI A CIRCUITO ED IL LORO UTILIZZO ALL'INTERNO DI UNA PROGRAMMAZIONE ALLENANTE.

GLI ALLENAMENTI, LA LORO SUDDIVISIONE IN AMBITO MASCHILE E FEMMINILE PER GLI OVER 40-50-60.

• PARAMORFISMI E DISMORFISMI

IL RACHIDE(LA COLONNA VERTEBRALE)

SUDDIVISIONE ANATOMICA DELLA C.V.: COLONNA CERVICALE (SETTE VERTEBRE), COLONNA DORSALE (DODICI VERTEBRE),

COLONNA LOMBARE (CINQUE VERTEBRE), COLONNA SACRALE (SETTE VERTEBRE), COLONNA COCCIGEA (?)

LE ALTERAZIONI SCHELETRICHE A CARICO DELLA C.V.

(PARAMORFISMI E DIMORFISMI)

IPERCIFOSI, IPERLORDOSI.

LE SCOLIOSI

EZIOPATOGENESI (POSTURE SCORRETTE, POSTURE VIZIATE, POSTURE PERICOLOSE CON E SENZA CARICHI)

LE PATOLOGIE PIÙ DIFFUSE DELLA C.V.: LE ERNIE, LE

PROTUSIONI, SPONDILOLISI, SPONDILOLISTESI, GLI

SCHIACCIAMENTI, LE COMPRESSIONI, GLI SCIVOLAMENTI DELLE VERTEBRE

LE DISCOPATIE PIÙ FREQUENTI

L'ESATTA BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI TRADIZIONALI IN

PALESTRA: LO SQUAT, IL REMATORE, GLI STACCHI DA TERRA, IL

LENTO DIETRO IN PIEDI, IL GOOD MORNING, IL CURLING PER

BICIPITI, IL SIT-UP, LA RETROVERSIONE E L'ANTEROVERSIONE

DEL BACINO (L'USO DEL FILO A PIOMBO)

L'ESATTA ESECUZIONE DEGLI ADDOMINALI PER NON CARICARE LA C.V.

ESERCIZI PRATICI A CORPO LIBERO

ESERCIZI PRATICI DI STRETCHING

• AREA MANAGEMENT:

ASPETTI PSICOLOGICI E SOCIOLOGICI: PERCHÉ SI SCEGLIE UN P.T., ASPETTATIVE, COME INCENTIVARE IL CLIENTE NELLA PROGRESSIONE.

ASPETTI LEGALI E PROFESSIONALI DEL P.T.: RESPONSABILITÀ CIVILE E PENALE; COMPETENZE E LIMITI DI INTERVENTO; ASSICURAZIONI; LA SICUREZZA E LA PREVENZIONE.

LA NUOVA LEGGE SULLA PREVENZIONE SANITARIA PER LO SPORT.

IL NUOVO CERTIFICATO MEDICO.

DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO

DOTT. FERRETTI FRANCO

DOTT. DI BUÒ FEDERICO



DOTT. VIRGILI MATTEO

GINNASTICA

PILATES GYM (PRIMO LIVELLO)

PROGRAMMA

• **TEORIA:**

INTRODUZIONE AL PILATES ED AL METODO DI LAVORO.
STORIA DI CONTROLGY. CONTROLGY E LE TECNICHE DELLA DANZA DEL '900.

I PRINCIPI GUIDA.

BENEFICI DEL METODO PILATES.

IL LINGUAGGIO NEL PILATES.

DEFINIZIONE DEI CONCETTI DI POWER HOUSE, BOX, LATERAL BREATHING, NEUTRAL SPINE, ALLINEAMENTO ASSIALE.

TECNICA, METODOLOGIA E DIDATTICA DI INSEGNAMENTO.

LA TECNICA BLOCK SYSTEM O DELLA SCOMPOSIZIONE IN BLOCCHI.

I SISTEMI ENERGETICI.

LA RESPIRAZIONE, MUSCOLI E PROCESSI COINVOLTI.

LA COLONNA VERTEBRALE ED IL TORCHIO ADDOMINALE.

STRUTTURA DELLA LEZIONE DI PILATES: FASE INIZIALE, FACE CENTRALE, FASE FINALE.

• **PRATICA:**

LE 34 TECNICHE CONTROLGY E LE NUOVE TECNICHE MAGGIORMENTE DIFFUSE.

GLI ESERCIZI PROPEDEUTICI.

CONSTRUZIONE DELLE TECNICHE CON IL SISTEMA BLOCK SYSTEM.

ESERCITAZIONI: LEZIONE LIVELLO INTRODUTTIVO.

ESERCITAZIONI: LEZIONE LIVELLO BASE.

ESERCITAZIONI: LEZIONE LIVELLO INTERMEDIO.

ESERCITAZIONI: LEZIONE LIVELLO AVANZATO.

DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO
DOTT. FERRETTI FRANCO
DOTT. RINALDONI DAVID



GINNASTICA

PILATES REFORMER

IL REFORMER È L'ATTREZZO PIÙ UTILIZZATO NELL'AMBITO DEL METODO PILATES. LA VERSATILITÀ DELL'ATTREZZO, L'ADATTABILITÀ A QUALSIASI SCOPO, LA POSSIBILITÀ DI COMPIERE INFINITI ESERCIZI IN UN GRANDE NUMERO DI POSIZIONI, RENDE LO STUDIO DEL REFORMER IMPRESCINDIBILE PER CHI DESIDERA OPERARE NEL SETTORE DEL PILATES E DELLO SPORT IN GENERALE. ABBIAMO STUDIATO UN PROGRAMMA DIDATTICO SEMPLICE E DIRETTO DOVE IL NUOVO ALLIEVO ISTRUTTORE DI PILATES REFORMER AVRÀ UNA STRAORDINARIA OPPORTUNITÀ PER INCREMENTARE LE PROPRIE CHANCE DI LAVORO IN QUESTO AMBITO DI GRUPPO O INDIVIDUALE.

CENNI SULLA PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZO
ESERCIZI PRATICI PER IL CORRETTO SET DELLA MACCHINA
SPIEGAZIONE DEGLI ESERCIZI:

- FOOTWORK
 - DIAFRAMMA PELVICO
 - CIGOLO SCAPOLARE E ARTO SUPERIORE
 - LAVORO ARTO INFERIORE
 - MOBILITÀ VERTEBRALE
 - PASSAGGIO ALLA QUADRUPEDIA E BIPEDE-STAZIONE
- SIMULAZIONE PROVA PRATICA INSEGNANTE/ALLIEVO,
COME ARTICOLARE LE LEZIONI DI GRUPPO ED INDIVIDUALI.
ESAME FINALE PRATICO

PROGRAMMA

• PARTE TEORICA:

INTRODUZIONE SULLA STORIA DI J. H. PILATES E DELLA NASCITA DEL METODO
PRINCIPI DEL METODO PILATES
BENEFICI DEL METODO PILATES CON L'UTILIZZO DEL REFORMER
LA RESPIRAZIONE, BIOMECCANICA. ATTIVAZIONE DURANTE GLI ESERCIZI PILATES
CONCETTO DI POWERHOUSE, MUSCOLI E BIOMECCANICA
ALTERAZIONI MORFOLOGICHE: PARAMORFISMI E DISMORFISMI
ANALISI DEL RACHIDE, ALLINEAMENTO POSTURALE, PRESA DI COSCIENZA DURANTE IL MOVIMENTO
LA STRUTTURA DEL MUSCOLO STRIATO E BREVI CENNI SULLA CONTRAZIONE MUSCOLARE
STRUTTURA DI LEZIONE SINGOLA E COLLETTIVA
DESCRIZIONE DEI ESERCIZI SPECIFICI ALLA TIPOLOGIA DEL CLIENTE
CUEING VERBALE, GESTUALE, TATTILE, IMMAGINATIVO

• PARTE PRATICA:

L'UTILIZZO DELLA MACCHINA
SET, PREPARAZIONE E UTILIZZO DELL'ATTREZZO (GEAR, FOOT-BAR, CINGHIE)

DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO
DOTT. FERRETTI FRANCO
DOTT. RINALDONI DAVID



GINNASTICA

ISTRUTTORE DI GINNASTICA POSTURALE

PROGRAMMA

LA POSTURA: DEFINIZIONE

CLASSIFICAZIONE DEI DIFFERENTI TIPI DI POSTURA

LE FORZE MUSCOLARI ANOMALE COME ESPRESSIONE
DELL'ALTERAZIONE POSTURALE

TESTS DI FUNZIONALITÀ DELL' APPARATO LOCOMOTORE

VIZI POSTURALI:

-PARAMORFISMI

-DIMORFISMI

LA COLONNA VERTEBRALE:

-LE CURVE FISILOGICHE

-BIOMECCANICA E ANATOMIA FUNZIONALE DEL RACHIDE

-PRINCIPALI ALTERAZIONI: DORSO CURVO - IPERCIFOSI -

IPERLORDOSI - SCOLIOSI

ESERCITAZIONI PRATICHE CON L'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA
E COMPENSATIVA

L'APPARATO LOCOMOTORE E LE ALTERAZIONI FUNZIONALI
TRATTABILI CON ATTIVITÀ MOTORIA

LA STRUTTURA PODALICA (PIEDE PIATTO; PIEDE CAVO)

IL GINOCCHIO (VARO/VALGO)

L'ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE

IL CINGOLO SCAPOLO-OMERALE

ESERCITAZIONI PRATICHE SULLE REALI POSSIBILITÀ DI RECUPERO

CON L'ATTIVITÀ MOTORIA PREVENTIVA E COMPENSATIVA

PRINCIPI DELLA GINNASTICA PROPRIOCETTIVA E SUE

APPLICAZIONI NELLA RIEDUCAZIONE POSTURALE

DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO
DOTT. FERRETTI FRANCO
DOTT. DI BUÒ FEDERICO
DOTT. VIRGILI MATTEO



CULTURA FISICA

TECNICO DI ALLENAMENTO FUNZIONALE (CALISTENICO E CON ATTREZZI SPECIFICI)

PROGRAMMA

• TEORIA:

ICENNI STORICI: ALLE RADICI DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE
DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE: ELEMENTI CHE LO
CONTRADDISTINGUONO

A CHI SONO RIVOLTE TALI METODOLOGIE E A CHI È
SCONSIGLIATO

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE
I QUATTRO PILASTRI DELL'A.F.

1. CATENE CINETICHE FUNZIONALI
2. PROPRIOCETTIVITÀ MECCANICA E CONTROLLO MOTORIO
3. ATTIVITÀ DELLA CINTURA ADDOMINALE
4. SIMILITUDINE O UGUAGLIANZA ALLA STRUTTURA DI
MOVIMENTO NATURALE

ASSI E PIANI FONDAMENTALI DEL CORPO
I SISTEMI ENERGETICI

L'UTILIZZO DI GRASSI E CARBOIDRATI NELL'INTENSITÀ
DELL'ESERCIZIO FISICO

IL CONCETTO DI DEBITO DI OSSIGENO

I SISTEMI ENERGETICI E IL TEMPO DI PRESTAZIONE

TUTTO RUOTA INTORNO ALLE LEVE: LEVE DI PRIMO, SECONDO E
TERZO TIPO

LA SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO

IL RISCALDAMENTO (WARM-UP) GLI ESERCIZI

ESERCIZI PER IL "CORE" (PARTE CENTRALE DEL CORPO O
BARICENTRO)

ESERCIZI COL BILANCIERE DEL BODY BUILDING "OLD SCHOOL"
CONSIDERATI PERICOLOSI

L'ALLENAMENTO CALISTENICO

BENEFICI DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

SVANTAGGI DELL'ALLENAMENTO CALISTENICO

LE PIÙ NOTE TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO CALISTENICO

(CALISTHENICS FITNESS, CALISTHENICS SKILLS, CALISTHENICS
FREESTYLE, CALISTHENICS ENDURANCE, CALISTHENICS
STRENGTH)

TIPI DI CONTRAZIONE MUSCOLARE: DINAMICHE, ISOTONICHE,
ISOCINETICHE AUXOTONICHE, PLIOMETRICHE, STATICHE
LE TRE CAPACITÀ CONDIZIONALI:

FORZA

RESISTENZA

VELOCITÀ

LA MOBILITÀ ARTICOLARE

INIZIO PARTE PRATICA

ESERCIZI DI SPINTA PER GLI ARTI SUPERIORI

ESERCIZI DI TRAZIONE PER GLI ARTI SUPERIORI

SKILL PER GLI ARTI SUPERIORI

ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI

LA PROPRIOCENZA (IL BOSU E LA SWISS BALL O FIT BALL)

IL LANDMINE: IL BILANCIERE OLIMPIONICO UTILIZZATO IN
MANIERA NON CONVENZIONALE

CIRCUITI DI ALLENAMENTO FUNZIONALE CON IL LANDMINE
COME ALLENARE LA FORZA E LA POTENZA CON IL LANDMINE

COME ALLENARE LA FORZA E LA RESISTENZA CON IL
LANDMINE

TIPOLOGIA DI LEZIONI A TEMPO PRESTABILITO

TIPOLOGIE DI CIRCUITI

IL LAVORO E LA POTENZA

LO STRETCHING

• AREA MANAGEMENT

LE RESPONSABILITÀ CIVILE E PENALE DEL TECNICO
SPORTIVO.

LA PREVENZIONE E LA SICUREZZA.

FIDARSI È BENE MA ASSICURARSI È MEGLIO:

VIAGGIO NELLA "GIUNGLA" DELLE ASSICURAZIONI:

(INFORTUNI, RESPONSABILITÀ CIVILE, INVALIDITÀ

TEMPORANEA PERMANENTE, MORTE, INCENDIO E FURTO,

ASSISTENZA E TUTELA LEGALE).

IL NUOVO CERTIFICATO MEDICO PER IDONEITÀ FISICA ALLA
PRATICA GINNICO/SPORTIVA NON AGONISTICA.

IL CERTIFICATO MEDICO "AGONISTICO"

MODULISTICA E DICHIARAZIONI SPECIALI (VERBA

VOLANT, SCRIPTA MANENT) COME TUTELARE SE STESSI ED IL

CLUB

IL MARKETING MIRATO.

DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO

DOTT. DI BUÒ FEDERICO



OLISTICO

SOFROLOGIA DINAMICA E SCIENZA DELL'EQUILIBRIO MENTALE

PROGRAMMA

STORIA DELLA SOFROLOGIA
SOFROCOMUNICAZIONE
SOFORIGENERAZIONE
FILOFROLOGIA
FISIOFROLOGIA
SOFROSESSUOLOGIA
INDUZIONE SOFROLOGICA



DOCENTI

DOTT. SPICOCCHI UGO
DOTT. EMANUELE GESUALDI



ISCRIVITI SUBITO

