

# CFT Certificazione di Personal Fitness Trainer

programma delle lezioni - anno accademico 2011 2012

	ORARIO	MATTINA	RELATORE	ORARIO	POMERIGGIO	RELATORE
1 MI 15 10 2011 RO 22 10 2011	09.30	Stato dell'arte del Fitness in Italia. Il mondo ISSA.	A. BORELLI	14.00	Anatomia, Fisiologia e biomeccanica funzionale applicata ai muscoli della spalla e dei pettorali.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI
	A seguire	L'importanza della idoneità medica. Indispensabile per la programmazione di attività fisica.	S. BUSIN	Fino alle 18.00	Confronto tra gli esercizi più utilizzati. Valutazione tra corretti e pericolosi.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI
	Fino alle 13.00	Capire, valutare le esigenze della persona e pianificare allenamento adeguato.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI			
2 MI 19 11 2011 RO 26 11 2011	09.00 – 13.00	Composizione corporea: metodiche di valutazione della massa magra, metabolismo basale, metabolismo globale, idratazione.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI	14.00	Principi base della nutrizione: perché abbiamo fame, perché mangiamo. Coinvolgimento cibo/ormoni. Cenni sulle diete di moda: perché non funzionano.	S. MASIN
				Fino alle 18.00	Equilibrio dei vari nutrienti: proteine, grassi, carboidrati. Cenni su integratori più conosciuti	F. MARZATICO
3 MI 14 01 2012 RO 21 01 2011	09.00	Basi di fisiologia muscolare: schemi neuromuscolari. Perché e come si contraggono i muscoli.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI	14.00	Quale allenamento con i pesi può produrre ormoni anabolici per migliorare la forza, la potenza, la resistenza, la massa muscolare.	G. ANNINO
	A seguire fino alle 13.00	Anatomia funzionale. Biomeccanica applicata ai muscoli dorsali. Adduttori delle scapole e tricipiti, confronto tra gli esercizi più utilizzati corretti/ pericolosi.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI	Fino alle 18.00	Metodiche di allenamento per la forza e la potenza. Come programmarle?	N. NICOSIA

L'orario d'inizio delle lezioni è definitivo. Ogni 90 minuti circa viene effettuata una pausa. La pausa pranzo è dalle 13.00 alle 14.00.

**IL PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI**



# CFT Certificazione di Personal Fitness Trainer

programma delle lezioni - anno accademico 2011 2012

	ORARIO	MATTINA	RELATORE	ORARIO	POMERIGGIO	RELATORE
4 MI 18 02 2012 RO 25 02 2012	09.00 – 13.00	Come pianificare un programma di allenamento muscolare dal principiante all'avanzato.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI	14.00  A seguire fino alle 18.00	Il cuore: il muscolo più importante. Come funziona e come si mantiene in forma.  Allenamenti e programmazione dell'attività cardio. Conferme e miti da sfatare.	A. ZANINELLI  S. ZAMBELLI
5 MI 19 02 2012 RO 26 02 2012	09.00	Anatomia funzionale. Biomeccanica applicata alla zona addominale e alle gambe. Confronto tra gli esercizi più utilizzati corretti/ pericolosi.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI	14.00  A seguire fino alle 18.00	Alimentazione: integratori utili, indispensabili, pericolosi.  Marketing e management ad uso del Personal Trainer: come possono fare la differenza.	G. MONTANARI  U. CERRI, R. TIBY
6 MI 17 03 2012 RO 24 03 2012	09.00	Patologie in palestra: rapporti con il medico. Iperensione, ipercolesterolemia, diabete, gravidanza.	S. BUSIN	14.00	Concetti di base per una valutazione posturale. Il corretto utilizzo dello stretching.	C. SUARDI, S. ZAMBELLI

L'orario d'inizio delle lezioni è definitivo. Ogni 90 minuti circa viene effettuata una pausa. La pausa pranzo è dalle 13.00 alle 14.00.

**IL PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI**

