

Struttura del corso di Promotore sportivo disciplina

PERSONAL TRAINING

sabato 13 dalle 9:00 alle 19:00 - parte teorica frontale comune ad entrambi i corsi

9:00 – 10.30 Medicina dello sport e primo soccorso 2 ore → Dott. Alessandro Pingitore

10:30 – 13:00 Psicologia dello sport 3 ore → Dott. Marco Zambello

PAUSA

14:30 - 17:00 Metodologia dell'insegnamento 3 ore – Dott. Stefania Giovanni

17:30 – 19:00 Metodologia dell'allenamento 2 ore – Dott. Silvano Sainati

domenica 14 dalle 9:00 alle 19:00 – parte pratica

- Organizzazione dello sport e management → 1 ora

- L'importanza della relazione tra il coach e la persona seguita → 1 ora

- Cenni sull'uso di sovraccarichi e le varie leve più comuni → 1 ora

- Gli errori più comuni negli esercizi a corpo libero → 30 min

- L'uso di cardio frequenzimetro e i vari strumenti di monitoraggio → 30 min

PAUSA

- L'uso dei test di analisi corporea con metodo impedenziometrico → 30 min

- L'importanza dell'alimentazione → 30 min

- Le differenze tra l'allenamento outdoor ed indoor → 2 ore

- Come sviluppare un piano di allenamento mirato → 2 ore

n.b. le ore sono di 45 min

Responsabile Corso
Alessandro Pardocchi