

## Corso Istruttore Fitness e Body Building

### **PROGRAMMA**

#### Prima parte: n.20 ore

- 1) Legislazione sportiva e Enti Riconosciuti dal CONI, aspetti burocratici.
- 2) Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia.
- 3) Primo soccorso
- 4) Cenni di Psicologia motivazionale

Esame intermedio : Test a risposta multipla

#### Seconda parte: 20 ore + 10 ore di tirocinio

### **PROGRAMMA TECNICO**

#### **TEORIA**

- 1) Introduzione al Fitness: Origine e allenamento.
- 2) Sistema circolatorio e respiratorio: Apparati ed esercizio aerobico.
- 3) Sistema neuro muscolare: Energia e Fitness; sistema nervoso; sistema muscolare; anatomia e biomeccanica
- 4) Sistema osteo-articolare: Scheletro; Stretching.
- 5) Sistema metabolico: Fisiologia apparato digerente.
- 6) Sistemi: Nervoso; Endocrino e Immunitario.

#### **PRATICA**

- 1) Allenamento muscolare.
- 2) Organizzazione dell'allenamento.
- 3) Esercizi per il Fitness con macchine e pesi liberi.
- 4) Programmi di allenamento.

Esame Finale con Commissione Tecnica Presieduta dal M° R. Di Donna (Pres.C.P.Benevento e Membro del Direttivo Nazionale ACSI)

### **Docenti:**

- 1) 1 M° Raffaele Di Donna  
Legislazione sportiva e Enti Riconosciuti dal CONI, aspetti burocratici.
- 2) Prof.ssa Rosa Capua  
Nozioni generali di Anatomia e Fisiologia.
- 3) Dott. Carmine Liguori  
Nozioni di Primo Soccorso
- 4) Prof. Sisto Peluso  
Nozioni di Psicologia
- 5) Dott. Donato Federico Piccolo (Docente Nazionale e Personal Trainer ) e Dott. Cepollaro Massimiliano (Personal Trainer)  
Fitness e Body Building
- 6) M° Marco Armando Esposito (Segretario Ente Italia Formazione)  
Tutor del Corso