



**ACCADemia
DOMANI**

ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online
Personal Trainer
di Massimiliano Spini



Programma del Corso Personal Trainer

Introduzione al corso

0. Introduzione al corso

Modulo 1 – Apparato cardiocircolatorio

1. Anatomia dell'apparato circolatorio
2. Fisiologia dell'apparato circolatorio
3. Attività fisica

Modulo 2 – Apparato endocrino

1. Anatomia dell'apparato endocrino
2. Fisiologia dell'apparato endocrino
3. Attività fisica

Modulo 3 – Apparato respiratorio

1. Apparato respiratorio

Modulo 4 – Apparato digerente

1. Apparato digerente
2. Fisiologia apparato digerente
3. Fame e sazietà

Modulo 5 – Metabolismo

1. Metabolismo
2. Dispendi calorici
3. Antropometria

Modulo 6 – Apparato locomotore

1. Scheletro
2. Articolazioni
3. Muscoli

Modulo 7 – Teoria dell'allenamento

1. Unità motorie e fibre muscolari
2. Metabolismo energetico
3. Modifiche indotte dall'allenamento
4. Principi dell'allenamento
5. Test di valutazione

Modulo 8 – Metodiche allenanti

1. Strutturazione dell'allenamento
2. Forza
3. Ipertrofia
4. Resistenza



Modulo 9 – Esercizi

1. Deltoidi
2. Trapezi
3. Dorsali
4. Pettorali
5. Bicipiti
6. Tricipiti
7. Addominali
8. Arti inferiori
9. Glutei
10. Tricipite della sura
11. Propriocezione

Quiz finale

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso