



ACCADemia
DOMANI
ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online
Personal Trainer

Programma Generale del Corso di *Personal Trainer*

Tematiche Principali

- **Regole fondamentali per un personal trainer**
- **Strutturazione del primo colloquio con il cliente**
- **Analisi fisica e strutturale**
- **Anatomia generale**
- **Infortuni e traumi**
- **Alimentazione e integrazione**
- **Sistemi di allenamento**
- **Riscaldamento e stretching**
- **Cardio-training**
- **Petto e spalle**
- **Schiena e tricipiti**
- **Bicipiti e avambracci**
- **Addominali e obliqui**
- **Gambe e glutei**

Obiettivi e modalità di fruizione

Obiettivo e modalità di fruizione

Il Corso di Personal Trainer è dedicato non solo a tutte le persone che vogliono tenersi in forma ma soprattutto a chi già opera o vorrebbe lavorare nel settore come Personal Trainer.

Le lezioni del corso saranno incentrate su esercizi specifici per la tonificazione e il potenziamento complessivo della muscolatura, attraverso l'utilizzo dei migliori macchinari adatti allo scopo.

I docenti del corso sono esperti Personal Trainer che vi guideranno nell'esecuzione degli esercizi e vi sveleranno tutti i segreti per intraprendere una nuova carriera nel mondo del Fitness.

Il corso sarà fruibile interamente online, attraverso videolezioni, dispense e quiz visionabili all'interno della nostra FAD.