



*EPS RICONOSCIUTO DAL CONI
dal Ministero dell'Interno
dal Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali.*

Corso di formazione Istruttori con rilascio di diploma nazionale in: BODY BUILDING e PERSONAL TRAINER 1 Liv.

Requisiti:

- Il corso è aperto a tutti i professionisti del settore sportivo, ai laureati in scienze motorie, per gli operatori del fitness che abbiano almeno due anni di pratica in sala pesi.

Durata: 2 weekend – per un totale di 32 ore, inizio ore 9:00-13:00 / 14:00-18:00.

Data 1 liv: 27/28 giugno 2026 e 18/19 luglio 2026.

Luogo svolgimento: palestra Oltre Academia, in Piazza Pontelandolfo 9, Vicenza.

Docenti del corso:

- **Andrea Vagrotelli** – Master Personal Trainer e Sport Coach
- **Alex Paun** – Personal Trainer

Programma: Argomenti Trattati

- Anatomia
- Biomeccanica
- Fisiologia dell'esercizio
- Nutrizione: Calorie, Macronutrienti, Proteine, Carboidrati, Grassi, Microelementi, Vitamine, Minerali, Acqua
- Linee guida alimentazione: Ipertrofia, Mantenimento, Dimagrimento
- Valutazione iniziale del cliente: Anamnesi, Test articolari
- Comunicazione: La prima impressione, comunicazione efficace, Insegnamento efficace degli esercizi
- Le patologie in palestra: Dolore alle articolazioni principali, cause e rimedi, Contrattura, stiramento, strappo, Infiammazione, Ernie
- Endurance training: VO2Max, Frequenza cardiaca
- Valutazione posturale: Spalle, Bacino, Ginocchia, Caviglia
- Allenamento: Programmazione per obiettivi – Ipertrofia – Forza – Resistenza – Dimagrimento
- Marketing: Come trovare clienti in palestra
- Vendita: Come proporre e vendere i tuoi servizi
- Esecuzione degli esercizi:

- **Arti inferiori** - Squat - Sumo Ktb / manubrio - Sumo bilanciere - Goblet - Stacco - Regular - Sumo - Rumeno bi/ monopodalico - Trap bar - Good morning - Affondi - In camminata - Bulgari - Indietro - Incrociati - Laterali - Step up - Touch down - Glutei - Slanci in quadrupedia - Bridge - Frog pump - Bridge thrust - Hip thrust - Reverse hyper - Clam shell - Monster walk
- **Arti superiori** - Petto - Panca piana (manubri/ bilanciere) - Panca inclinata - Dips - Push ups - Floor press - Croci manubri - Spalle - Military - Lento avanti - Alzate laterali - Alzate frontali - Croci 90° - Tirate al petto
- **Dorso** - Rematore (bilanciere e manubri) - Trazioni (e varianti) - Australian pull up - Seal row 30° - Tricipiti - Dips su panca - French press bilanciere e manubri - Kick back - Tricipite DAC singolo e doppio - French press in piedi con bilanciere Z - Panca stretta bilanciere e manubri
- **Bicipiti** - Curl bilanciere Z - Curl manubri con supinazione - Hammer curl - Spider curl - Curl su panca inclinata - Curl concentrato
- **Addominali** - Plank - Superman - Ktb drag - Side - Crunch - Side crunch - Reverse crunch - Bicycle - V-up - Dead bug - Sit-ups
- Gestione dell'atleta a livello informatico: Google drive
- **Esame finale teorico e pratico.**

Al superamento dell'esame finale verrà rilasciato il Diploma Nazionale ACSI e si verrà iscritti nell'Albo Nazionale ACSI degli istruttori sportivi.

Quota di iscrizione: 610,00 €:

- 1) 550,00 € da versare con bonifico e causale “ Iscrizione corso di BB e PT 1 liv.“intestata a “Oltre srl” iban IT65E0880711802000000854244 / oppure pagamento a rate con paypal o stripe.
- 2) 60,00 € è possibile fare un bonifico intestato: ACSI COMITATO TERRITORIALE VICENZA, BANCA: CREDIT AGRICOLE iban: IT52T0623012116000030233239 oppure in contanti direttamente al corso la mattina del primo giorno di inizio corso.

ACSI COMITATO TERRITORIALE DI VICENZA

Viale Trento n. 288

Vicenza (VI)