Comitato Territoriale VICENZA

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 2 Liv.

Requisiti:
- Il corso è accessibile agli istruttori che abbiano già conseguito un diploma di Body Building o Personal Trainer di 1 livello e ai laureati in Scienze Motorie.

Durata: 2 weekend – per un totale di 32 ore, inizio ore 9:00-13:00 / 14:30-18:30.
Data: 12/13 dicembre 2026 e 23/24 gennaio 2027
Luogo svolgimento: palestra Oltre il Fitness, Piazza Pontelandolfo, 9 Vicenza.

Docenti del corso:
- Andrea Vagrotelli – Master Personal Trainer e Sport Coach
- Alex Paun – Personal Trainer

Programma:

Argomenti Trattati:

Nutrizione
- Stili di alimentazione; Idee linee guida; Strategie metaboliche; Reset metabolico (riattivazione del metabolismo); Ricomposizione corporea; Strategie di bulk; Strategie di cut; Ripartizione dei macronutrienti

Biomeccanica
- Anatomia funzionale; Chinesiologia; Posturologia; Traumatologia: casistiche comuni; Test di valutazione funzionale; Catene cinetiche; Spalla; Gomito; Anca; Ginocchio; Caviglia

Valutazione iniziale dell'atleta
- Allineamento delle articolazioni; Curve fisiologiche; Algie; Paramorfismi; Dismorfismi; Raccolta dati (attuali e pregressi); Acquisizione dati clinici; Valutazione dello stato psicofisico
- Motivazione all'allenamento; Stato emozionale attuale; Aspettative del cliente; Stato emozionale desiderato; Valutazione stile di vita; Valutazione stile alimentare; Valutazione analisi corporea (circonferenze e misurazioni, plicometria, bioimpedenziometria)

Comunicazione

- Comunicazione finalizzata al marketing(Collaboratori, Clienti, Potenziali Clienti); Sistemi comunicativi; Sistemi e metodi innovativi di insegnamento efficace; Lettura e gestione delle emozioni; Basi della PNL

Marketing e Vendita

- Il marketing in palestra; La prima impressione; I primi 3 secondi; I primi 3 passi; 10 motivi per farsi seguire da un Personal Trainer; Marketing dei social

Programmazione e periodizzazione dell'allenamento

- Seduta singola, microciclo, mesociclo macrociclo; Tecniche d'intensità; Scala di percezione dello sforzo rpe; Struttura di allenamento in presenza; Struttura del coaching online; Creare schede di allenamento personalizzate; Allenare piccoli gruppi di persone

Esecuzione degli esercizi:

Gambe (quads, hams)

Squat; Back; Front; Sumo; Hack squat; Stacco; RDL doppio/mono; Sumo; Semi teso; Rumeno; Pressa; Mono; Piedi stretti bassi; Piedi alti larghi; Leg ext; Leg curl sdraiati/ seduti/ fitball; Affondi; Statici; Avanti/ dietro; In camminata; Bulgari; Laterali; Hip thrust; Per terra; Good mornings; Abduttori macchina/ cavi/ elastico; Adduttori macchina/ cavi/ elastico; Slanci quadrupedia/ cavi; Polpacci in piedi/ seduti mono/bialrticolare multipower

Spalle

- Military; Lento avanti bilanciere; Tirate al petto; Lento manubri seduto; Alzate laterali manubri/ cavi; Gomito 90°; Inclinate; Alzate posteriori manubri/ cavo/ macchina; Face pulls/ croci ai cavi alti/ bassi/ medi mono/biarticolare; Shoulder press

Addominali

- Crunch terra/90° / piedi alti; Plank (laterale/dinamico/su fitball); Sit -ups; Leg raises inverso su panca; Leg raises alla sbarra (ginocchia →petto/ piedi →sbarra); Bicycle crunch; Mountain lento/ incrociato; Superman alto in plank

Dorso + trapezio

- Rematore/ pendlay bilanciere /manubri; Inverso; Largo/stretto; Pulley; Largo; Stretto; Singolo; Seal row bil/ man, varie inclinazioni; Australian pull ups sbarra/ anelli; T-bar row o macchina; Trazioni alla macchina (supine neutre prone); Lat machine barra prona/supina/ triangolo; Superman a terra; Scrollate manubri; Back extension/ hpx focus schiena (erettori spinali)

Tricipiti

- Dip parallele; French press bil/man; Panca Inclinata; Panca Piana; A terra; Unilaterale; Panca stretta; Piegamenti focus tricipiti; Diamond; Gomiti stretti; Pushdown cavi prono/supino; Kick back cavi; Dips tricipiti su panca; Tricipiti DAC

Bicipiti

- Curl; Trazioni strette; Bilanciere; EZ bar largo/ stretto; Manubri + inclinazioni e rotazioni; Elastico/ cavi; Hammer; Spider; Macchina; Panca scott

Petto

- Panca piana/inclinata; Panca presa stretta; Panca manubri 30/45; Panca piana convergente manubri; Croci cavi; Croci manubri; Panca piana/ 30/ 45; Dips; Piegamenti; Spinte disco

- 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: **710,00** €, da suddividere in; 1) **650,00** € da versare con bonifico e causale " Iscrizione corso di BB e PT 2 liv."intestata a "Oltre srl" iban IT65E0880711802000000854244 oppure pagamento a rate con paypal o stripe.
2) i rimanenti **60,00** € verranno versati in contanti direttamente al corso la mattina del primo giorno di inizio corso.

Per iscrizioni andare sul sito: https://oltreacademia.it/#corsi
Contatti: acsivicenza@gmail.com / cell. 329 5881828
Web: https://www.acsivicenza.com/corsi.html

ACSI COMITATO TERRITORIALE DI VICENZA
Via Monte Grappa, 6/L - Thiene (VI)