



Il Comitato Provinciale ASC con la collaborazione della SRdS CONI Calabria organizza:

**1° CORSO di FORMAZIONE PER PERSONAL TRAINING**

28/29 GENNAIO – 04/05 FEBBRAIO – 18/19 FEBBRAIO – 25/26 FEBBRAIO 2022/2023

**WORKOUT DAY 12 FEBBRAIO - COACH DI FAMA MONDIALE**

**Mattina** 28 GENNAIO SABATO

Ore 08.00 - Accredito partecipanti (Segreteria organizzativa) a cura dell'ASC

Ore 08.45 - Saluti istituzionali.( Resp. Reg.le ASC Academy Renato Raffa- Martino Michele (Resp. Prov.le A.S.C)

Ore 09.00 - Presentazione del corso ( finalità ed obiettivi) (Resp. Reg.le ASC Academy Renato Raffa)

Ore 09.45 - Profilo etico dell'istruttore (M.stro MAZZOTTA F.sco – RENATO Raffa)

Ore 10.45 – Pausa caffè

Ore 11.00 – Fisiologia del metabolismo muscolare (Dott. Biol.Nutrizionista Gianluca PIROMALLI)

Ore 12.00 - Utilizzo di integratori alimentari – uso ed abuso (Dott. Biol. Nutr. Gianluca PIROMALLI – M.stro Mazzotta F.sco)

Pausa Pranzo

**Pomeriggio** 28 GENNAIO SABATO

15:00 – Piano di primo approccio del socio in palestra ( M.stro MAZZOTTA F.sco)

17.00 - **Fine Lezioni**

\*\*\*\*\*

**Mattina** 29 GENNAIO DOMENICA

Ore 09.00 – Psicologia elementi emotivi essenziali nello sport (dott./mental coach Michelangelo Marino )

Ore 11.00 – Psicologia elementi essenziali (dott./mental coach Michelangelo Marino )

Ore 13.00 **Fine Lezioni**

\*\*\*\*\*

**Mattina** – 04 FEBBRAIO SABATO

Ore 09.00 – Anatomia e Fisiologia della colonna vertebrale e delle grandi Articolazioni (Dott. Mario MARZO)

Ore 10.30- Pausa Caffé

Ore 11.00 - Anatomia e Fisiologia della colonna vertebrale – Paramorfismi - (Dott. Mario MARZO)

Ore 12.00/13.00 – Posturologia - individuazione e stretching ( Dott. Mario MARZO)

pausa pranzo

**Pomeriggio** – 04 FEBBRAIO SABATO c/o strutture sportive accreditate

Ore 15.30 - Metodi e tecniche di allenamento delle capacità fisiche **Pratica** (M.stro Mazzotta Francesco. ASC)

Question Time

Ore 17.30 **Fine Lezioni**

\*\*\*\*\*

**Mattina** – 05 FEBBRAIO DOMENICA

Ore 09.00 – Nutrizione e Integrazione nello sport - (Dott. Gianluca PIROMALLI)

Ore 11.00 – Pausa Caffè

Ore 11.15 – Nutrizione e Integrazione nello sport - (Dott. Gianluca PIROMALLI)

Ore 13.15 – **Fine Lezioni**

\*\*\*\*\*

**Mattina** – 18 FEBBRAIO SABATO

Ore 9.00 - Biomeccanica ed approccio alle problematiche anatomiche in sala Pesì (Dott. Mario MARZO)

Ore 10.30 – pausa caffè

Ore 11.00 – Biomeccanica ed approccio alle problematiche anatomiche in sala Pesì (Dott. Mario MARZO)

Ore 12.12/13.00 – Question Time

**Pausa Pranzo**

**Pomeriggio**

Ore 15.30 Metodologie e tecniche per la forza e lo sviluppo muscolare (M.stro Mazzotta Francesco)

Question Time

Ore 17.30 – **Fine Lezioni**

\*\*\*\*\*

**Mattina** – 19 FEBBRAIO DOMENICA

Ore 09.00 – Nutrizione e Integrazione nello sport - (Dott. Gianluca PIROMALLI)

Ore 11.00 – Pausa Caffè

Ore 11.15 – Nutrizione e Integrazione nello sport - (Dott. Gianluca PIROMALLI)

Ore 13.15 – **Fine Lezioni**

.....

**MATTINA- 25 FEBBRAIO SABATO**

09.30/13.00 : Verifica e valutazioni apprendimenti (M.stro Mazzotta Francesco)

Pausa Pranzo

15.00/17:00: Dott. /mental coach Michelangelo Marino

.....

09.00/12.00 Test – quiz a risposta multipla – valutazione – rilascio Diplomi

13.00 – **Chiusura Corso**

Dott. Piromalli  
Marzo

vv M.stro F.sco MAZZOTTA

dott. Mental coach Michelangelo Marino

dott. MARIO

**Ai discenti verrà offerta la possibilità di effettuare tirocini formativi presso strutture sportive accreditate.**