



CORSO ISTRUTTORE Body Building IFBB 1° LIVELLO Start

Roma 2024

DATE CORSO

***Il corso di 1° livello e' suddiviso in 3 weekend con 6 lezioni
che si svolgeranno in queste date:***

***sabato 20 – domenica 21 Aprile
sabato 04 – domenica 05 Maggio
sabato 18 – domenica 19 Maggio***

nb. l'esame orale si svolgerà domenica 19 Maggio

*Docente Corso: Prof. Jimmy Pedemonte
Responsabile Corso: M° Giancarlo Scimeca*

Diploma - Tesserino - Maglia Istruttore IFBB

Tutti i promossi riceveranno:
Diploma di Istruttore 1° livello IFBB
Diploma di Istruttore Ente di promozione riconosciuto Coni
Maglia Istruttore IFBB
Tesserino IFBB

Dispense e Materiale didattico

*Tutti i partecipanti riceveranno:
1 dispensa completa
1 cartellina appunti IFBB compresa di block - notes e penna.*

SEDE CORSO

*Palestra Crunch Fitness
Roma - Via G. De Calvi, 27 (Piazza Scotti)*

Costo Corso:

400 euro

Orario (9.00 – 17.30)

*Inizio lezione 9.00
Pausa caffè' 11.00 - 11.15
Pausa Pranzo 13.00 - 14.00
Pausa caffè' 15.30 - 15.45
Fine lezione 17.30*

ALBERGHI nelle vicinanze

Hotel Monteverde Austria- Tel. 0658230000
(100 metri dalla palestra dove si terra il corso)

Roma House Tel 0697617439
(500 metri dalla palestra dove si terra il corso)

Rooms Monteverde
Emilano 3925117428
Paola 3927340869



CORSO ISTRUTTORE IFBB 1° LIVELLO
Roma 2024
Start

PROGRAMMA CORSO
1° LIVELLO

LE LEGGI GENERALI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO
LA DIDATTICA NEL BODY BUILDING
PRATICA AGLI ESERCIZI
PLICOMETRIA

BIOMECCANICA APPLICATA AL BODY BUILDING
PERIODIZZAZIONE DELL' ALLENAMENTO
BIOCARATTERISTICHE DEL BODY BUILDING
CARATTERISTICHE BIOTIPI

PRATICA AGLI ESERCIZI 2
APPRENDIMENTO MOTORIO NEL BODY BUILDING
PATOLOGIE SCHELETRICHE
PARAMETRI DEL CARICO DI ALLENAMENTO

PRINCIPI ALIMENTARI
ACENNI INTEGRATORI ALIMENTARI
STRUTTURAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO
PRATICA AGLI ESERCIZI 3
STRUTTURAZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
PRONTO SOCCORSO

ESAME FINALE
CORREZIONE ESAMI E VALUTAZIONI

A FINE CORSO VERRA' DATO UN PUNTEGGIO ESPRESSO IN CENTESIMI
SULL'ESITO DELL'ESAME

Info e Iscrizione:

Giancarlo Scimeca

Viale Dei Colli Portuensi 140,142 - 00151 - Roma

Tel/Fax 06-53273258 (9.30 - 13.00 / 16.00 – 20.00)

info@onewayfitness.net

Seguici su Facebook alla pagina ufficiale:
[Corsi IFBB Istruttore e Personal Trainer](#)