



## ISTRUTTORE FITNESS 1° LIVELLO

ARGOMENTI	CONTENUTI	ORE
PRESENTAZIONE	Il Metodo LIFECOMBAT, Discipline, ruoli e compiti del Tecnico.	1
PRATICA DELL'ALLENAMENTO	Esercitazioni pratiche di Cross Training, Cardio Fitness, Bodyweight, Functional Training, Animal Movements (Livello 1)	10
PSICOLOGIA DELLO SPORT	La comunicazione.	4
CAPACITÀ CONDIZIONALI	Esercizi teorici e pratici: Forza, Resistenza, Velocità e Flessibilità.	6
ANATOMIA	Ossa, articolazioni, muscoli: Assi e piani, tessuti e apparato locomotore.	4
FISIOLOGIA	Sistema nervoso, fibre e muscoli, sistema cardio circolatorio.	5
PRIMO SOCCORSO	Primo soccorso e come intervenire in caso di malore.	3
METODOLOGIA DI ALLENAMENTO	Esercitazioni teoriche e pratiche, definizioni dell'allenamento, carichi, recuperi, supercompensazione, stretching.	7

TOTALE ORE DI STUDIO FRONTALI	40
TORALE ORE DI STUDIO A CASA	120

TOTALE ORE	160
------------	-----

**ATTIVAZIONE CORSO:** Tutti i corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti, le date pubblicate sono indicative, la Direzione si riserva di confermarle o modificarle mediante giusto preavviso una volta chiuse le iscrizioni.

**LEZIONI:** Il planning con il dettaglio delle lezioni verrà messo a disposizione direttamente dal Docente prima dell'inizio del corso.

**MATERIALE DIDATTICO:** Tutto il materiale didattico sarà messo a disposizione online, sulla piattaforma Lifecombat Community, una volta formalizzata l'iscrizione. Non sono previste dispense in formato cartaceo.

**ESAMI:** Gli esami sono programmati a 30 giorni dal termine del corso, le date d'esame verranno comunicate in sede di corso.

Durante la sessione d'esame è previsto un esame Teorico, discussione Tesi e un esame pratico, il test teorico finale si intende superato rispondendo correttamente ad almeno 18 delle 30 domande proposte.

La Tesi (argomento a piacere sul tema della Disciplina) deve essere consegnata almeno 15 giorni prima della data dell'esame.

**QUALIFICHE:** A superamento dell'esame verrà rilasciato il Diploma da ISTRUTTORE FITNESS 1° Livello LIFECOMBAT ACADEMY®, il Tesserino Tecnico e il Diploma da TECNICO 1° Livello ASI/CONI verrà spedito entro 20 giorni lavorativi dal giorno del superamento dell'esame.