



Palermo 07/05/2019

A Msp Sicilia
A tutte le società affiliate

Il corso di formazione per Istruttore di Body Building previsto 07/08 e il 21/22 Marzo 2020

Il corso si articola in due week-end, prevede 6 ore al giorno di lezioni teoriche e pratiche di studio per la specializzazione nei sistemi di allenamento con l'ausilio delle attrezzature isotoniche, macchine cardiofitness, esercizi di fitness funzionale a corpo libero.

Programma: Body Building

- Anatomia dell'apparato locomotore- Teoria dell'allenamento, la progressione del carico, i parametri dell'allenamento- Elementi di base di biomeccanica - Esercizi base e complementari.

- I parametri dell'allenamento aerobico - Calcolo della frequenza cardiaca allenante, Cooper, sistemi energetici - Sistemi di allenamento aerobici- Le macchine cardiofitness - Principi dell'allenamento funzionale.

- Anamnesi - La valutazione funzionale, test di mobilità articolare - della capacità aerobica- della forza - La valutazione posturale - le alterazioni della postura L'intervento per il miglioramento della postura - teoria e pratica dello stretching.

Parte pratica: esercizi con macchine e pesi liberi per pettorali, dorsali, spalle, bicipite, tricipite, glutei e gambe. Esercizi a corpo libero. Principi di nutrizione - valutazione della composizione corporea - BMI- Il peso ideale - struttura di una sana alimentazione - Integrazione sportiva - I principi della comunicazione - Esempi di schede per la tonificazione, ipertrofia e dimagrimento.

Costo del corso comprensivo di diploma € 250,00 + tesseramento MSPItalia € 15,00

Il pagamento deve essere 50% al momento dell'iscrizione, entro il 22/02/20, il saldo entro il 14/03/2020
Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo,
Via, Alfredo Casella, 11 - 90146 Palermo, IBAN: IT34x0335901600100000111111
info line: cell 3920047577.

Il Presidente MSPPALERMO
Salvatore Lo Biundo

MSP Sicilia - Via Alfredo Casella, 11 - 90145 Palermo Tel/Fax. 091.551360 e-mail: info@mspsicilia.it www.mspsicilia.it



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
Iscrizione al Registro Nazionale del
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
con il n° 59 del 21/11/2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE
AMBIENTALE
Ministero dell'Ambiente
Riconoscimento del 2 Aprile 2004
Decreto n° DEC/RAS/47 9/04



ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE
Ministero dell'Interno
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Dipartimento di Protezione Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



MODULO ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto/a _____

Nato/a a _____ il ____ / ____ / ____

Residente a _____ Sigla Provincia (_____) Numero tessera MSP _____

CAP _____ Via _____ n. _____

Codice fiscale _____

Indirizzo e-mail _____ tel. _____ cell. _____

Chiede di iscriversi

al corso di: _____

Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo, via Alfredo Casella, 11 - 90146 Palermo, IBAN: IT34x0335901600100000111111

Il presente modulo allegando la ricevuta di pagamento dovrà essere inviato all'indirizzo E-mail msppalermo@gmail.com oppure al numero di fax: 091551360. info cell 3920047577

La sottoscrizione del presente modulo determina l'accettazione del regolamento MSP Italia

Data _____ Firma _____

Con l'invio del presente modulo si acconsente al trattamento dei dati personali forniti secondo quanto previsto dalle leggi in vigore

Data _____ Firma _____

MSP Sicilia - Via Alfredo Casella, 11 - 90145 Palermo Tel/Fax. 091.551360 e-mail: info@mspsicilia.it www.mspsicilia.it



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
Iscrizione al Registro Nazionale del
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
con il n° 59 del 21/11/2002



ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE
AMBIENTALE
Ministero dell'Ambiente
Riconoscimento del 2 Aprile 2004
Decreto n° DEC/RAS/47 9/04



ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE
Ministero dell'Interno
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
Dipartimento di Protezione Civile
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI