



Palermo 11/03/2016  
Prot. 31/16/com

A tutte le società affiliate

Il corso di formazione di Personal Trainer si articola in cinque weekend. Ogni weekend prevede 12 ore 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 piccoli attrezzi, il TRX e il Kettlebell.

### Programma:

1° we il 16 – 17 Aprile 2016

Anatomia dell'apparato locomotore- Teoria dell'allenamento, la progressione del carico, i parametri dell'allenamento- Elementi di base di biomeccanica - Esercizi base e complementari - Effetto metabolico - Pratica degli esercizi per pettorali e braccia - Il condizionamento muscolare : l'allenamento della forza, la tonificazione muscolare

2° we il 07 – 08 Maggio 2016

I parametri dell'allenamento aerobico - Calcolo della frequenza cardiaca allenante, Cooper, Karvonen- I sistemi energetici - Sistemi di allenamento aerobici- Le macchine cardiofitness - Il circuit training per la tonificazione e il dimagrimento - Pratica degli esercizi per il cuore e arti inferiori - Principi dell'allenamento funzionale, la stabilità, l'equilibrio, le catene cinetiche - esercizi a corpo libero parte

3° we il 14 – 15 Maggio 2016

Anamnesi - La valutazione funzionale, test di mobilità articolare - della capacità aerobica- della forza - La valutazione posturale - le alterazioni della postura - La respirazione facilitata - L'intervento per il miglioramento della postura - teoria e pratica dello stretching - PNF - lo scuotimento muscolare - Pratica a coppie delle tecniche stretching - Pratica degli esercizi per dorsali e deltoidi

MSP Sicilia - Via Alfredo Casella, 11 - 90145 Palermo Tel/Fax. 091.551360 e-mail: [info@mspsicilia.it](mailto:info@mspsicilia.it) [www.mspsicilia.it](http://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**



4° we il 21 – 22 Maggio 2016

Principi di nutrizione - valutazione della composizione corporea - BMI- Il peso ideale - struttura di una sana alimentazione - Integrazione sportiva - I principi della comunicazione -La comunicazione efficace - obiettivi e motivazione - Esempi di schede per la tonificazione - Esercizi a corpo libero arti inferiori - Esercizi per il cuore e per gli arti inferiori con il TRX

5° we il 28 - 29 Maggio 2016

Allenamento per il senior - Esempi di schede per la tonificazione - Esercizi per il la parte superiore con il TRX - Esercizi con il kettlebell: swing, squat press, get up press - Esercizi con Elastici - Costruzione teorica e pratica di un allenamento con gli elastici.

Esercizi con la swiss ball - Esempi di sequenze di allenamento a corpo libero - Circuito progressivo- Proposte di allenamento alta intensità - Ripasso generale - Esame scritto e teorico pratico

Costo del corso comprensivo di diploma € 650,00.

inoltre sconto del 10% PER:

- chi è in possesso di un diploma Msp
- diploma Coni
- e studenti di scienze motorie.

Il pagamento può essere dilazionato con rate da € 150,00 la prima entro il 31/03/2016 con saldo entro fine corso.

**kit per il corso** ( Maglietta, pendrive, cronometro, penna e block notes)

Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo,  
via Pietro Nenni, 24 - 90146 Palermo, IBAN: IT34x0335901600100000111111  
info 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](mailto:info@mspsicilia.it)

[www.mspsicilia.it](http://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: \_\_\_\_\_

Costo del corso comprensivo di diploma € 650,00.

#### sconto del 10% PER:

- chi è in possesso di un diploma Msp
- diploma Coni
- e studenti di scienze motorie.

Il pagamento può essere dilazionato con rate da € 150,00 la prima entro il 31/03/2016 con saldo entro fine corso.

**kit per il corso** ( Maglietta, pendrive, cronometro, penna e block notes )

Il versamento va effettuato tramite bonifico bancario intestato a Msp Palermo, via Pietro Nenni, 24 - 90146 Palermo, IBAN:

IT34x0335901600100000111111

Info cell. 3920047577

Il presente modulo allegando la ricevuta di pagamento dovrà essere inviato all'indirizzo E-mail [msppalermo@gmail.com](mailto:msppalermo@gmail.com) oppure al numero di fax: 091551360.

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](mailto:info@mspsicilia.it) [www.mspsicilia.it](http://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



MSP Sicilia - Via Alfredo Casella, 11 - 90145 Palermo

Tel/Fax. 091.551360

e-mail: [info@mspsicilia.it](mailto:info@mspsicilia.it)

[www.mspsicilia.it](http://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