



Ente Nazionale di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs. n.242/1999

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali
Riconosciuto Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A

Associazione Nazionale di Promozione Sociale
Iscritta al Registro Nazionale n. 45 ai sensi Legge n.383/2000

**Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero
COMITATO TERRITORIALE DI NAPOLI**

Programma

Formazione per TECNICO SALA PESI

I GIORNATA n. ore 8 (Giuseppe Zinno):

- ANATOMIA TOPOGRAFICA E FUNZIONALE
- CLASSIFICAZIONE DEGLI SERCIZI ALLE “MACCHINE” E CON I PESI LIBERI
- ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI PER PETTO, SPALLE E TRICIPITI
- FISILOGIA ALLA BASE DEL MOVIMENTO ANGOLARE – LE LEGGE DI PLASTICITA’
- CONCETTO DI R.O.M., T.U.T. E SPEED MOVIMENT
- SISTEMA CENTRIFUGO PRIORITARIO E UP AND DOWN
- ESERCIZI PER DORSALI, ARTI INFERIORI E BICIPITI

II GIORNATA n. ore 8 (Giuseppe Zinno)

- CENNI SUI MECCANISMI ENERGETICI IN RELAZIONE ALLA CONNESSIONE TEMPO – RIPETIZIONE – SERIE
- LE CAPACITA’ CONDIZIONALI E COORDINATIVE
- LA FORZA
- SCHEDE DI FORZA E IPERTROFIA

III GIORNATA n. ore 4 (Emanuela Simone) + n. ore 4 (Francesco Barbato)

- ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE SPORTIVA
- ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA
- KINESI



IV GIORNATA n. ore: 8 (Giuseppe Zinno)

- LA RESISTENZA E LE SCHEDE DI ALLENAMENTO
- I PRINCIPALI SISTEMI DI ALLENAMENTO E LORO COLLOCAZIONE NEL MACROCICLO – TEORIA E PRATICA

V GIORNATA n. ore: 8 (Giuseppe Zinno)

- Ripetizione pratica e teorica di tutti gli argomenti

VI GIORNATA

- Associazionismo e Registro Coni 2.0
- ESAME FINALE: prova scritta e orale

Marianna Perruno – Sergio Gallotta

Dirigenti e Resp. Area Fitness

Acsi Comitato di Napoli

