

# **CORSO ISTRUTTORE Body Building IFBB 1° LIVELLO**

## **Roma 2014**

### **DATE CORSO**

*sabato 01 - domenica 02 Febbraio*

*sabato 15 - domenica 16 Febbraio*

*sabato 01 - domenica 02 Marzo*

*nb. l'esame si svolgerà domenica 02 Marzo*

*Docente Corso: Prof. Jimmy Pedemonte*

### **Diploma - Tesserino - Maglia Istruttore IFBB**

Tutti i promossi riceveranno:

- Diploma di Istruttore 1° livello IFBB
- 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)*

### **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**

**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)*

# **CORSO ISTRUTTORE IFBB 1° LIVELLO**

## **Roma 2013**

*Costo 380.00 Euro*

### **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.biz***

***www.ifbb.it - [www.onewayfitness.it](http://www.onewayfitness.it) - [www.onewayfitness.biz](http://www.onewayfitness.biz)***