

AREA SALA ATTREZZI

ISTRUTTORE DI BODY BUILDING & FITNESS (1° Livello)

Sei un istruttore di 1° livello che lavora in sala attrezzi con praticanti che non hanno problemi specifici né appartengono a categorie speciali, come terza età, minori, recuperi post trauma. I tuoi obiettivi principali sono tonificazione, dimagrimento ed estetica tramite tabelle fitness di base.

SCOPRI DI PIÙ

AREA FUNZIONALE

ISTRUTTORE DI FITNESS FUNZIONALE & CROSS TRAINING

Sei un istruttore che fa migliorare le performance dei praticanti di fitness funzionale e di quello commercialmente noto come CrossFit. Puoi progettare circuiti a corpo libero o con Kettlebell, palla medica, TRX, bilanciere. Conosci anche le problematiche legate allo studio dell'anatomo-fisiologia di ossa, muscoli e articolazioni particolarmente coinvolte negli esercizi.

SCOPRI DI PIÙ

AREA FUNZIONALE

PREPARATORE ATLETICO

Sei un tecnico che si dedica al miglioramento delle performance (resistenza, forza, velocità) degli atleti che segui, in funzione dei loro obiettivi. Puoi lavorare in ASD, SSD o Società sportive professionistiche, da solo o all'interno di una equipe composta da allenatore, istruttore, mental coach e team leader.

SCOPRI DI PIÙ

AREA FUNZIONALE

TECNICO DI ALLENAMENTO FUNZIONALE

Sei uno specialista dell'allenamento funzionale e ti avvali di 3 metodologie specifiche (kettlebell, Trx, a corpo libero) per ottimizzare le prestazioni muscolari e personalizzare l'allenamento, rendendolo il più possibile idoneo alle varie tipologie di utente: sportivo, atleta, giovane, adulto, donna.

SCOPRI DI PIÙ

