PERCORSI TIPICI: BODY BUILDING

PERCORSO

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

PERSONAL TRAINER

Come personal trainer puoi lavorare da libero professionista anche a domicilio o online, non per forza in sala, e nell'ambito del turismo. Puoi offrire tabelle specifiche per categorie speciali o persone con squilibri muscolari per paramorfismi. Puoi lavorare anche in combinazione con un istruttore post trauma o ortopedico o fisiatra per il recupero funzionale.

SCOPRI DI PIÙ

ISTRUTTORE DI BODY BUILDING & FITNESS (2°Livello)

Sei un istruttore di 2° livello, puoi lavorare in sala attrezzi con praticanti che hanno particolari esigenze, avviare atleti al preagonismo e offrire tabelle fitness evolute.

SCOPRI DI PIÙ

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

TECNICO SPECIALIZZATO NELL'ALLENAMENTO FEMMINILE

Sei un Tecnico Specializzato nell'Allenamento Femminile, con tutte le competenze necessarie per lavorare con praticanti di diverse fasce d'età e condizioni. Sai adattare gli allenamenti alle specifiche esigenze fisiologiche e ormonali della donna, affrontando e risolvendo tematiche anche importanti quali: l'allenamento pre-post parto, in menopausa e nella terza età.

SCOPRI DI PIÙ

MAESTRO DI BODY BUILDING & FITNESS

Sei colui che, nella sala attrezzi, coordina e gestisce istruttori di 1°/ 2° livello e Personal Trainer. Il Maestro di BB ha normalmente molti anni di esperienza nell'insegnamento di base ed è un EX sportivo o EX atleta agonistico.

SCOPRI DI PIÙ

FORMAZIONE NAZIONALE PESCARA · CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE · csen · CSENCORSI.IT