

Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica





Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Forza

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/istruttore-fitness-allenamento-forza

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

Da anni le prove scientifiche dimostrano i benefici dell'allenamento della forza per le persone di qualsiasi età. In particolare, questo tipo di attività migliora la densità ossea e protegge le articolazioni. Inoltre, previene gli infortuni, poiché i muscoli, i tendini e i legamenti sono meno a rischio di subire danni se sono in grado di sopportare una maggiore intensità. Consapevoli dei risultati di queste prove scientifiche, i professionisti di TECH hanno progettato un programma accademico che cercherà di fornire ai personal trainer le conoscenze che consentiranno loro di applicare i metodi più efficaci quando si tratta di sviluppare la forza nei loro clienti, in modo che lo studente si senta equipaggiato con gli strumenti migliori per affrontare con successo questo tipo di allenamento.





“

Grazie a questo programma accademico sarai in grado di rispondere alla crescente richiesta da parte degli utenti delle palestre di un piano di allenamento che potenzi la loro forza e ne migliori la condizione fisica"

Nell'ultimo decennio, la Forza (intesa come capacità fisica) ha acquisito un livello massimo di importanza, tanto che in alcuni settori viene definita la "qualità madre". Se si analizzano i casi più frequenti si può notare che le persone hanno quasi sempre un problema di "forza", vale a dire: impiegano troppa poca forza, la applicano troppo lentamente, o non sanno come utilizzarla.

In quali aspetti si rispecchiano gli esempi precedenti? Normalmente in quelli comuni al 99% degli sport: correre, *sprintare*, accelerare, decelerare, frenare, cambiare direzione, saltare, atterrare dopo un salto, ecc., così come camminare, salire o scendere una scala, sedersi e alzarsi, che sono attività della vita quotidiana in cui la forza è la grande protagonista se si vuole svolgerle senza compensazioni e in modo efficace.

È più che giustificato a livello pratico e supportato da prove scientifiche evidenti, il chiaro ruolo determinante della forza negli sport agonistici.

Quando si tratta di prevenzione e riabilitazione degli infortuni, anche la forza gioca un ruolo fondamentale. Problemi di mancanza di coordinazione intra e intermuscolare, asimmetrie tra gli arti, errata trasmissione delle forze ecc. comportano l'inefficacia della creazione di tensione, cioè della generazione di forza in condizioni ottimali da parte del muscolo, che nella maggior parte dei casi causa lesioni.

In primo luogo, questo Corso Universitario svilupperà pertanto una base teorica completa su cui fondare quanto esposto nei paragrafi precedenti, nonché una corretta definizione terminologica. Verranno poi trattati i metodi più efficaci per sviluppare la forza-potenza, in modo che lo studente si senta equipaggiato con gli strumenti migliori per affrontare con successo la programmazione della forza.

Durante il corso, si forniranno quindi allo studente i più recenti progressi scientifici e tecnologici per il controllo dei carichi, consentendogli di acquisire le informazioni teoriche e pratiche più complete sul mercato attuale.

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Forza** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Attività Fisica e Sport
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Se vuoi ottenere una crescita nella tua professione, senza dover rinunciare al resto delle tue attività quotidiane, questo Corso Universitario fa per te”

“

Un Corso Universitario basato sulle più recenti evidenze scientifiche e sul materiale accademico”

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti del settore, così come riconosciuti specialisti di società e università prestigiose, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studi eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Dai una svolta di 180° alla tua carriera professionale iscrivendoti a questo Corso Universitario che possiede un valore curricolare di eccellenza.

Distingui il tuo profilo professionale da quello degli altri operatori del settore grazie a questo programma accademico completo.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del Corso Universitario di Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Forza è quello di fornire agli studenti conoscenze approfondite che permettano loro di comprendere l'importanza dell'allenamento della forza come mezzo per sviluppare un'eccellente condizione fisica e ridurre i possibili infortuni. Questo obiettivo viene raggiunto fornendo agli studenti un programma accademico di qualità, basato sulle ultime evidenze scientifiche e con i contenuti più completi del settore. In questo modo il professionista potrà valorizzare il suo profilo ed essere all'avanguardia in un'area in forte espansione.





“

Se il tuo obiettivo è quello di crescere in un settore in espansione, questo è il programma adatto a te"



Obiettivi generali

- ♦ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ♦ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per la valutazione della prestazione sportiva
- ♦ Conoscere a fondo e mettere in pratica con padronanza i metodi di allenamento più attuali, per migliorare le prestazioni sportive e la qualità della vita, nonché per ottenere miglioramenti nella cura delle patologie più comuni
- ♦ Padroneggiare i principi su cui si basano la Fisiologia dell'Esercizio e la Biochimica
- ♦ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli





Obiettivi specifici

- ◆ Conoscere e interpretare correttamente tutti gli aspetti teorici che definiscono la forza e le sue componenti
- ◆ Conoscere e padroneggiare i metodi di allenamento della forza più efficaci
- ◆ Sviluppare una sufficiente capacità di giudizio per essere in grado di sostenere la scelta di diversi metodi di allenamento nell'applicazione pratica
- ◆ Essere in grado di oggettivare le esigenze di forza di ogni atleta/cliente, qualunque siano le sue necessità
- ◆ Avere padronanza degli aspetti teorici e pratici che definiscono lo sviluppo della potenza
- ◆ Applicare correttamente l'allenamento della forza nella prevenzione e riabilitazione delle lesioni



Eleva la tua carriera ad un altro livello e vedrai realizzati i tuoi obiettivi professionali. Il limite delle tue conoscenze lo stabilisci tu"

03

Direzione del corso

Il personale docente di questo programma è uno degli aspetti che lo rendono unico rispetto agli altri del settore. Il professionista che decide di seguire questo programma di TECH sarà pertanto supportato da un personale docente d'eccellenza, che vanta anni di esperienza nel settore e desideroso di preparare i migliori esperti in questo campo. Questi docenti hanno dunque ideato i contenuti del programma per garantire allo studente un'esperienza di apprendimento completa, basata sul massimo rigore scientifico e sugli ultimi sviluppi del settore.



“

TECH mette a disposizione degli studenti il personale docente più completo e rinomato del settore”

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- CEO di Test and Training
- Coordinatore di Preparazione Fisica EDM
- Preparatore fisico della Prima Squadra EDM
- Master Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD) COE
- Certificazione EXOS
- Specialista in Allenamento della Forza per la Prevenzione di Lesioni, Riadattamento Funzionale e Fisico-Sportivo
- Specialista in Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva
- Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica
- Studi Post-Laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie
- Diploma in Studi Avanzati (DEA) presso l'Università di Castilla-La Mancha
- Dottorato Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD)



04

Struttura e contenuti

Affinché il professionista possa acquisire conoscenze di prim'ordine, la struttura e i contenuti di questo Corso Universitario sono stati concepiti, progettati e creati da un gruppo di professionisti di spicco nel settore dell'attività fisica. Consapevoli della rilevanza e dell'attualità di una qualifica in questo campo, hanno compiuto un grande sforzo per creare il programma più completo e aggiornato del mercato. Un insieme di contenuti arricchiti con il lavoro di altri esperti che forniscono al percorso di studi aspetti didattici e multimediali di alto livello, per offrire allo studente un apprendimento coinvolgente, completo e contestuale.



“

Contenuti di qualità che preparano i professionisti ad affrontare la loro professione con maggiori garanzie di successo"

Modulo 1. Allenamento della forza

- 1.1. Forza
 - 1.1.1. La forza dalla meccanica
 - 1.1.2. La forza dalla fisiologia
 - 1.1.3. La forza applicata
 - 1.1.4. Curva forza-tempo
 - 1.1.4.1. Interpretazione
 - 1.1.5. Forza massima
 - 1.1.6. RFD
 - 1.1.7. Forza utile
 - 1.1.8. Curve forza-velocità-potenza
 - 1.1.8.1. Interpretazione
 - 1.1.9. Deficit di forza
- 1.2. Carica di allenamento
 - 1.2.1. Carica nell'allenamento della forza
 - 1.2.2. La carica
 - 1.2.3. La carica: volume
 - 1.2.4. La carica: intensità
 - 1.2.5. La carica: densità
 - 1.2.6. Carattere dello sforzo
- 1.3. Allenamento della forza nella prevenzione e riadattamento delle lesioni
 - 1.3.1. Prevenzione e riabilitazione delle lesioni
 - 1.3.1.1. Terminologia
 - 1.3.1.2. Concetti
 - 1.3.2. Allenamento della forza, prevenzione e riabilitazione delle lesioni sotto evidenza scientifica
 - 1.3.3. Processo metodologico dell'allenamento della forza nella prevenzione di lesioni e recupero funzionale
 - 1.3.3.1. Il metodo
 - 1.3.3.2. Applicazione del metodo nella pratica
 - 1.3.4. Funzione della stabilità centrale (CORE) nella prevenzione di lesioni
 - 1.3.4.1. CORE
 - 1.3.4.2. Allenamento del CORE
- 1.4. Metodo pliometrico
 - 1.4.1. Meccanismi fisiologici
 - 1.4.2. Le azioni muscolari negli esercizi pliometrici
 - 1.4.3. Il ciclo allungamento-accorciamento (SSC)
 - 1.4.3.1. Uso di energia o capacità elastica
 - 1.4.3.2. Partecipazione dei riflessi. Accumulazione di energia elastica in serie e in parallelo
 - 1.4.4. Classificazione dei CEA
 - 1.4.4.1. CEA corto
 - 1.4.4.2. CEA lungo
 - 1.4.5. Proprietà del muscolo e del tendine
 - 1.4.6. Sistema nervoso centrale
 - 1.4.6.1. Reclutamento
 - 1.4.6.2. Frequenza
 - 1.4.6.3. Sincronizzazione
- 1.5. Allenamento della potenza
 - 1.5.1. Potenza
 - 1.5.1.1. La potenza
 - 1.5.1.2. Importanza della potenza nel contesto della prestazione sportiva
 - 1.5.1.3. Chiarimento della terminologia legata alla potenza
 - 1.5.2. Fattori che contribuiscono allo sviluppo della potenza massima
 - 1.5.3. Aspetti strutturali che condizionano la produzione di potenza
 - 1.5.3.1. Ipertrofia muscolare
 - 1.5.3.2. Composizione muscolare
 - 1.5.3.3. Rapporto tra le sezioni trasversali di fibre veloci e lente
 - 1.5.3.4. Lunghezza del muscolo e il suo effetto sulla contrazione muscolare
 - 1.5.3.5. Quantità e caratteristiche dei componenti elastici
 - 1.5.4. Aspetti neurali che condizionano la produzione di potenza
 - 1.5.4.1. Potenziale di azione
 - 1.5.4.2. Velocità di reclutamento delle unità motrici
 - 1.5.4.3. Coordinazione intramuscolare
 - 1.5.4.4. Coordinazione intermuscolare
 - 1.5.4.5. Potenziamiento post-attivazione (PAP)
 - 1.5.4.6. Meccanismi riflessi neuromuscolari e la loro rispettiva incidenza



- 1.5.5. Aspetti teorici per comprendere la curva forza- tempo
 - 1.5.5.1. Impulso di forza
 - 1.5.5.2. Fasi della curva forza-tempo
 - 1.5.5.3. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
 - 1.5.5.4. Zona di massima accelerazione della curva forza-tempo
 - 1.5.5.5. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
- 1.5.6. Aspetti teorici per comprendere le curve di potenza
 - 1.5.6.1. Curva potenza-tempo
 - 1.5.6.2. Curva potenza-spostamento
 - 1.5.6.3. Carico ottimale di lavoro per lo sviluppo della massima potenza
- 1.6. Allenamento della forza per vettori
 - 1.6.1. Il vettore di forza
 - 1.6.1.1. Vettore assiale
 - 1.6.1.2. Vettore orizzontale
 - 1.6.1.3. Vettore rotativo
 - 1.6.2. Benefici dell'uso di questa terminologia
 - 1.6.3. Vettori base nell'allenamento
 - 1.6.3.1. I principali gesti sportivi
 - 1.6.3.2. Analisi dei principali esercizi di sovraccarico
 - 1.6.3.3. Analisi dei principali esercizi di allenamento
- 1.7. Principali metodi di allenamento della forza
 - 1.7.1. Il proprio peso corporeo
 - 1.7.2. Esercizi liberi
 - 1.7.3. PAP
 - 1.7.3.1. Definizione
 - 1.7.3.2. Applicazione del PAP previo alle discipline sportive relate con la potenza
 - 1.7.4. Esercizi con macchine
 - 1.7.5. *Complex training*
 - 1.7.6. Esercizi e il loro trasferimento
 - 1.7.7. Contrasti
 - 1.7.8. *Cluster training*

- 1.8. VBT
 - 1.8.1. Applicazione del VBT
 - 1.8.1.1. Grado di stabilità della velocità di esecuzione con ogni percentuale di 1RM
 - 1.8.2. La carica programmata e reale
 - 1.8.2.1. Varianti che intervengono nella differenza tra carica programmata e reale di allenamento
 - 1.8.3. Il VBT come soluzione alla problematica di uso di 1RM e di nRM per programmare le cariche
 - 1.8.4. VBT e grado di fatica
 - 1.8.4.1. Relazione con il lattato
 - 1.8.4.2. Relazione con l'armonio
 - 1.8.5. VBT in relazione alla perdita di velocità e percentuale di ripetizioni realizzate
 - 1.8.5.1. Definire i diversi gradi di sforzo in una stessa serie
 - 1.8.5.2. Diversi adattamenti in base al grado di perdita di velocità nella serie
 - 1.8.6. Proposte metodologiche secondo i diversi autori
- 1.9. La forza in relazione all'ipertrofia
 - 1.9.1. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: stress meccanico
 - 1.9.2. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: stress metabolico
 - 1.9.3. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: danno muscolare
 - 1.9.4. Varianti di programmazione dell'ipertrofia
 - 1.9.4.1. Frequenza
 - 1.9.4.2. Volume
 - 1.9.4.3. Intensità
 - 1.9.4.4. Cadenza
 - 1.9.4.5. Serie e ripetizioni
 - 1.9.4.6. Densità
 - 1.9.4.7. Ordine nell'esecuzione degli esercizi
 - 1.9.5. Varianti di allenamento e i diversi effetti strutturali
 - 1.9.5.1. Effetto sui diversi tipi di fibra
 - 1.9.5.2. Effetti sul tendine
 - 1.9.5.3. Lunghezza del fascicolo
 - 1.9.5.4. Angolo di pennazione
- 1.10. Allenamento di forza eccentrica
 - 1.10.1. Allenamento eccentrico
 - 1.10.1.1. Allenamento eccentrico
 - 1.10.1.2. Diversi tipi di allenamento eccentrico
 - 1.10.2. Allenamento eccentrico e prestazione
 - 1.10.3. Allenamento eccentrico, prevenzione e riabilitazione delle lesioni
 - 1.10.4. Tecnologia applicata all'allenamento eccentrico
 - 1.10.4.1. Pulegge coniche
 - 1.10.4.2. Dispositivi isoinerziali



Un programma accademico unico che ti permetterà di vivere la tua professione da una prospettiva diversa"



05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



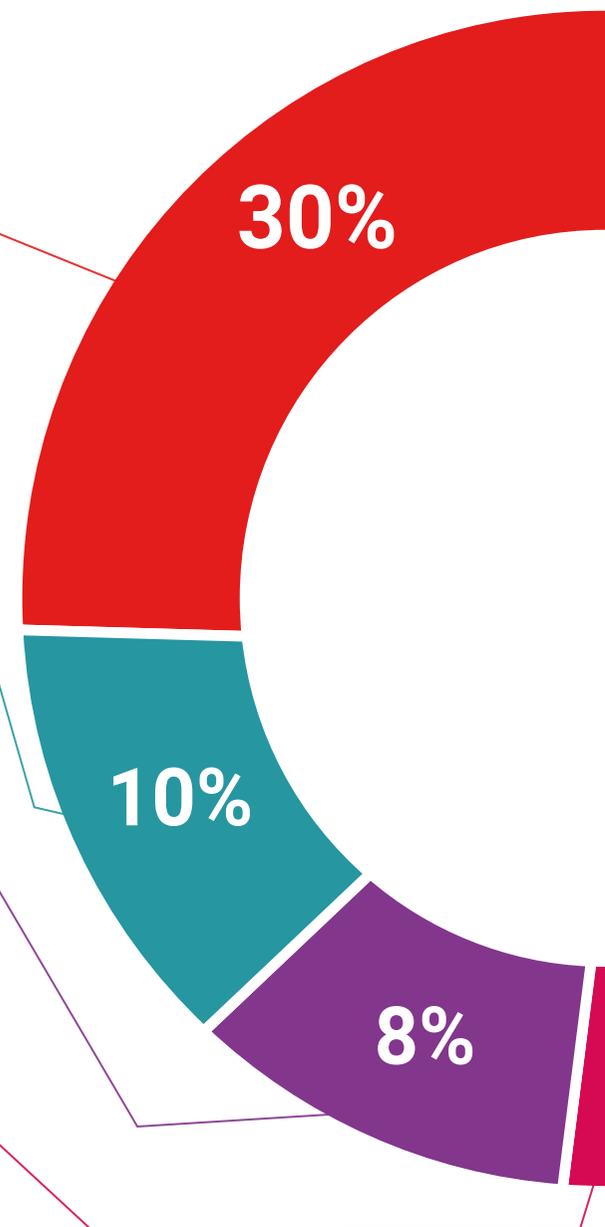
Pratiche di competenze e competenze

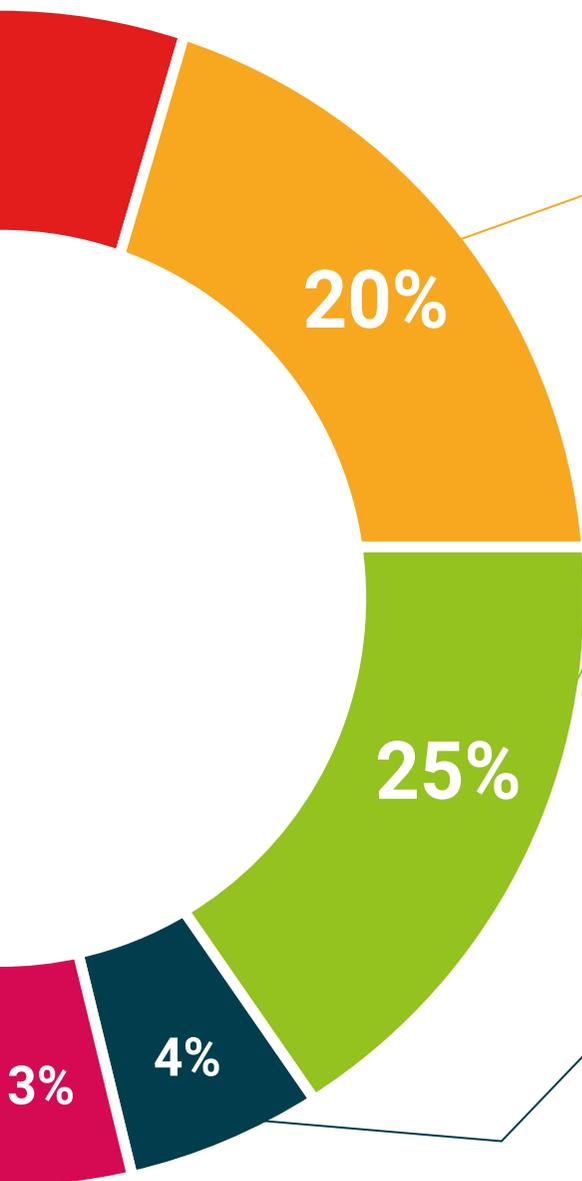
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Forza garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Forza** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di Corso Universitario rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Forza**

N. Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'NBA



*Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Istruttore di Fitness per
l'Allenamento della Forza

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA

