

programma corso GYM TRAINER - 1° fine settimana

	sabato	domenica
argomenti	<ul style="list-style-type: none"> - presentazione corso e percorso SGT ACADEMY (30 min) - Presentazione Eurethics EQF e normativa europea (30 min) - il muscolo e le sue Fibre (2 h) - biomeccanica muscolare (1 h) 	<ul style="list-style-type: none"> - traumatologia e primo soccorso (1.5 h) - Classificazione dei movimenti del corpo (30 min) - punti critici (1 h) - chiarimento eventuali dubbi (1 h)
pausa		
argomenti	<ul style="list-style-type: none"> - l'attivazione neuromuscolare (1 h) - i sistemi energetici (1 h) - il rachide ed il bacino (1 h) - Fisiologia delle articolazioni (1 h) 	<ul style="list-style-type: none"> - PRATICA (3 h) - Verifica finale delle nozioni apprese durante tutto il fine settimana del primo livello, tramite test scritto

Accademia registrata EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services.

<http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE

