

**SGT ACADEMY**  
**CORSO 4<sup>TH</sup> level EQF**  
**SPECIALIZZAZIONE “PERSONAL TRAINER”**  
**1° fine settimana**

| giornate  | sabato   | domenica  |
|-----------|--|---|
| argomenti | <p><b>LA FORZA NEUROMUSCOLARE GENERALE E SPECIFICA</b></p> <p>cos'è e come allenarla in tutte le sue forme</p> <p>programmazione e periodizzazione</p> | <p><b>KETTLEBELL TRAINING</b></p> <p>Quali capacità alleno veramente con il kettlebell</p> <p>verità e falsi miti</p> <p>programmazione e periodizzazione</p> |
| pausa     |  |   |
| argomenti | <p><b>PRATICA</b></p> <p>allenamento della forza in tutte le sue forme</p>   | <p><b>PRATICA</b></p> <p>allenamento con kettlebell</p>   |

**SGT ACADEMY**  
**CORSO 4<sup>TH</sup> level EQF**  
**SPECIALIZZAZIONE “PERSONAL TRAINER”**  
**2° fine settimana**

| giornate                | sabato   | domenica  |
|-------------------------|--|---|
| <p><b>argomenti</b></p> | <p><b>ALIMENTAZIONE e INTEGRAZIONE</b></p> <p>analisi approfondita degli alimenti ed integratori e la loro corretta gestione</p> <p>(a cura di un professionista di riferimento a livello nazionale)</p>   | <p><b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b></p> <p>Analisi del suo vero significato</p> <p>Come ci si allena in maniera funzionale</p> <p>programmazione e periodizzazione</p> |
| <p><b>pausa</b></p>     |  |   |
| <p><b>argomenti</b></p> | <p><b>CALO PESO</b></p> <p>analisi e descrizione della corretta metodologia per rientrare nella propria e più adeguata categoria di peso in vista della competizione, rimanendo in salute, al top della forma e senza cali prestazionali</p> <p>(a cura di un professionista di riferimento a livello nazionale)</p> | <p><b>PRATICA</b></p> <p>allenamento funzionale</p>   |

**SGT ACADEMY**  
**CORSO 4<sup>TH</sup> level EQF**  
**SPECIALIZZAZIONE “PERSONAL TRAINER”**  
**3° fine settimana**

| giornate  | sabato  | domenica  |
|-----------|---|---|
| argomenti | <p><b>COMPOSIZIONE CORPOREA</b></p> <p>descrizione ed analisi della composizione corporea e tipologie di misurazione</p> <p>pratica della plicometria</p> <p>(a cura di un professionista di riferimento a livello nazionale)</p> | <p><b>FIGURA E COMPETENZE DEL P.T.</b></p> <p><b>VALUTAZIONE POSTURALE GENERALE,</b> cenni sulla catena respiratoria</p> <p><b>ALLENAMENTO AL FEMMINILE</b></p> <p>esigenze specifiche del fisico della donna e risoluzione delle sue problematiche</p> |
| pausa     |   |   |
| argomenti | <p><b>RECUPERO FUNZIONALE DI SPALLA, GINOCCHIO, CAVIGLIA</b></p> <p><b>PRATICA</b> specifica</p>  | <p><b>PRATICA</b></p> <p>test di valutazione posturale e primo riassetto generale, miglioramento della capacità respiratoria</p> <p><b>PRATICA</b></p> <p>allenamento al femminile</p>  |

**SGT ACADEMY**  
**CORSO 4<sup>TH</sup> level EQF**  
**SPECIALIZZAZIONE “PERSONAL TRAINER”**  
**4° fine settimana**

| giornate  | sabato  | domenica  |
|-----------|---|---|
| argomenti | <p>APPROFONDIMENTO<br/>SULL'ALLENAMENTO<br/>DELL'IPERTROFIA</p> <p>APPROFONDIMENTO<br/>SULL'ALLENAMENTO<br/>LIPOLITICO</p> <p>ALLENAMENTO A<br/>DOMICILIO</p> | <p>VERIFICA FINALE<br/>delle nozioni apprese durante<br/>tutti i fine settimana dei<br/>primi 4 livelli, tramite test<br/>scritto</p>               |
| pausa     |   |   |
| argomenti | <p>PRATICA<br/>allenamento ipertrofia</p> <p>PRATICA<br/>allenamento lipolitico</p> <p>PRATICA<br/>allenamento a domicilio</p>                                | <p>VERIFICA FINALE<br/>delle nozioni apprese durante<br/>tutti i fine settimana dei<br/>primi 4 livelli, tramite test<br/>orale e prova pratica</p> |