

Programma corso da istruttore Fitness & Body Building - II livello - CSEN

18/19 novembre 2023

	Orario	Argomento
GIORNO 1	9:00-11:00	Metodologie dell'allenamento
	11:10-13:00	Nutrizione ed Integrazione
GIORNO 1	14:00-16:00	Ginnastica Posturale e Allenamento Funzionale
	16:10-18:00	Biomeccanica degli esercizi principali
GIORNO 2	9:00-11:00	Esercitazioni pratiche
	11:10-13:00	Esercitazioni pratiche
GIORNO 2	14:00-17:00	Programmazione dell'allenamento
	17:00-18:00	Esame finale