



**Corso Allenatore Sala Pesi**

Rilascio Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico CSEN

## CORSO ALLENATORE SALA PESI 1° LIVELLO



### DURATA CORSO

**Percorso formativo di 32 ore - LEZIONI TEORICHE, PRATICHE**

#### ***Lezioni di teoria e pratica:***

Date corso: 12, 13 ottobre e 9, 10 novembre 2019

Sede corso allenatore sala pesi:

12 ottobre - c/o Aula CSEN Viale Europa 95, Firenze - 50126

13 ottobre, 9 e 10 novembre - c/o Super Sport Family - Via Muzio Clementi, 18, 59100 Prato

Le lezioni si svolgeranno in orario 9,30 - 13,00 e 14,00 - 18,30

Per accedere all'esame è consentito un limite massimo del 10% di ore di assenza.



### DOCENTI DEL CORSO

- **Massimiliano Mascii**
- **Luca Papi**
- **Andrea Rebiscini**



## PROGRAMMA DIDATTICO

**Anatomia di base e principali distretti muscolari**

**Differenze morfologiche tra uomo e donna**

**Biomeccanica di base**

**Fisiologia della contrazione muscolare**

**Principi di approccio con l'atleta tesserato**

**Metodologia e principi dell'allenamento in sala attrezzi**

**Utilizzo degli attrezzi principali: manubri, bilancieri, macchine isotoniche, fit ball, sand bag, altre attrezzi di base**

**Definizione e strutturazione di programmi di allenamento in sala pesi ed attrezzi**

**Differenze tra allenamento al maschile e al femminile**

**Principi base di allenamento funzionale in sala pesi**

**Teoria e pratica degli esercizi a corpo libero**

**Tecniche base di allenamento in sospensione (suspension training)**

**Definizione e strutturazione di programmi di allenamento funzionale**



## OCCORRENTE PERSONALE

**Per la partecipazione è richiesta la dotazione personale di:**

- Fondamentale la passione per il settore fitness, con frequentazione minima di 2 anni in sala pesi
- Essere tesserato CSEN (è possibile tesserarsi in concomitanza dell'iscrizione, senza nessun costo aggiuntivo a carico del corsista)
- Abbigliamento comodo (es. tuta)



## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

- **Quota di partecipazione da versare in un'unica soluzione ed entro l'inizio del corso: € 425,00**

- **Quota di partecipazione rateizzata € 490,00** da versare in due soluzioni da € 245,00

- Acconto € 245,00 da versare al momento dell'iscrizione e comunque entro l'inizio del corso;
- Saldo € 245,00 da versare entro la data d'esame del corso.

**L'iscrizione sarà perfezionata dopo il pagamento della quota di partecipazione.**

È possibile effettuare il pagamento in contanti, tramite assegno, carte, o bonifico.

**Iban per bonifico:** intestatario CSEN - Banca Sella **IT82N0326802802052921341990**

**CSEN fornisce, incluso nella quota di partecipazione:**

- Dispense didattiche
- Materiale per appunti
- Assicurazione personale
- Al termine ed al superamento dell'esame Diploma CSEN, tesserino tecnico CSEN ed iscrizione all'Albo dei Tecnici CSEN



## ULTERIORI DOMANDE? CONTATTACI

**CSEN Firenze** - Viale Europa 95, Firenze - 50126

[WWW.CSENFIRENZE.IT](http://WWW.CSENFIRENZE.IT) - [INFO@CSENFIRENZE.IT](mailto:INFO@CSENFIRENZE.IT)

055613448 - 392 9245717



CSEN Firenze e Prato