

La programmazione dell'allenamento in palestra
corso online

Online, Sabato 24 ottobre 2026

Nell'ambito di questo corso si affronteranno tutti gli aspetti inerenti la programmazione di un allenamento personalizzato che rispetti le caratteristiche e le necessità di chi frequenta una palestra con diverse motivazioni. Dai principi fondamentali dell'allenamento sportivo alla tabella personalizzata.

Struttura del corso: 6 ore di formazione a distanza, in live streaming, suddivise in due moduli di 3 ore ciascuno tramite Zoom o altra piattaforma digitale.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docente:
D.Sorarù - esperto in teoria dell'allenamento e biomeccanica degli esercizi

Programma:

- Lo stimolo allenante.
- Adattamento e supercompensazione.
- Il carico di lavoro.
- La ciclizzazione dell'allenamento.
- Il ruolo dell'istruttore.
- L'anamnesi sportiva e l'esame obiettivo motorio.
- Impostazione della scheda d'allenamento.
- Allenamento unico e frazionato.
- La split routine.
- Esercizi fondamentali e complementari.
- Programmi per il potenziamento muscolare, il dimagrimento, il fitness.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 9 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso all'aula virtuale, dispensa del corso ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine e di € 259,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).

Speciale online: l'iscrizione contestuale a 3 corsi online comporta una riduzione del 10% sulle quote di partecipazione previste (promozione non cumulabile con altre riduzioni in corso).