

## Corso Istruttore Allenamento femminile

Per maggiori informazioni su sedi, date e posti disponibili in tempo reale è possibile consultare il sito web all'indirizzo [www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-allenamento-femminile.html](http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-allenamento-femminile.html)

### Programma del corso:

- Differenze antropologiche, anatomo - fisiologiche e antropometriche tra uomo e donna
- Ormoni femminili e ormoni maschile: differenze e influenza sull'allenamento
- Donne e pesi: tra mito e realtà
- Attività fisica e condizioni particolari: ciclo mestruale, gravidanza, puerperio e menopausa
- Capacità coordinative e condizionali : loro sviluppo e differenze tra i sessi nel corso degli anni
- Metodologia, vantaggi e svantaggi dell'allenamento per la forza, l'ipertrofia e la resistenza
- Dimagrimento e metabolismo
- Biotipi costituzionali
- Cellulite e ritenzione idrica: differenze, cause e allenamenti indicati
- Indicazioni alimentari
- Programmazione: come si formula un piano di allenamento specifico
- Allenamenti consigliati e loro sviluppo

### Descrizione del corso:

Uomini e donne sono differenti dal punto di vista antropologico, anatomo-fisiologico e antropometrico: Personal Trainer e Istruttori devono essere in grado di partire da queste specificità per costruire un programma di allenamento coerente e funzionale.

Il corso di formazione Istruttore Allenamento femminile è un approfondimento verticale realizzato dalla docente NonSoloFitness Greta Tausani sull'allenamento migliore per le donne, partendo dall'analisi delle differenze tra i sessi e delle condizioni peculiari (ciclo mestruale, gravidanza etc.).

Nei 2 giorni di formazione intensiva del corso è prevista anche una sessione per mettere immediatamente in pratica quanto appreso.

Al termine del corso è previsto un esame teorico – pratico. Al superamento dell'esame viene rilasciato l'attestato riconosciuto AICS, EPS CONI.

Il corso di Istruttore Allenamento femminile è uno strumento essenziale per tutti i professionisti del fitness per completare le proprie competenze ed arricchire il curriculum.