

IN DATA 4/02/24 CERTIFICHIAMO IL SUPERAMENTO DEL CORSO DI

PERSONAL TRAINER

CON VOTO FINALE 88 / 100 DA PARTE DI

Antonio Cianciaruso

Nato/a a Bari

il 16/09/2001

Si riporta il programma di studio costituito da 50 ore

Apparato cardiocircolatorio: Anatomia dell'apparato circolatorio, Fisiologia dell'apparato circolatorio, Attività fisica; Apparato endocrino: Anatomia dell'apparato endocrino, Fisiologia dell'apparato endocrino, Attività fisica; Apparato respiratorio; Apparato digerente, Fisiologia apparato digerente, Fame e sazietà; Metabolismo, Dispendi calorici, Antropometria; Apparato locomotore: Scheletro, Articolazioni, Muscoli; Teoria dell'allenamento: Unità motorie e fibre muscolari, Metabolismo energetico, Modifiche indotte dall'allenamento, Principi dell'allenamento, Test di valutazione; Metodiche allenanti: Strutturazione dell'allenamento, Forza, Ipertrofia, Resistenza; Esercizi: Deltoidi, Trapezi, Dorsali, Pettorali, Bicipiti, Tricipiti, Addominali, Arti inferiori, Glutei, Tricipite della sura, Propriocezione.



ACCADEMIA DOMANI

*Questo Certificato
è validato
dal sistema VeriForm*



DOTT. FABIO REBECCHI

Legale Rappresentante

Fabio Rebecchi
ACCADEMIA DOMANI S.R.L.
di Rebecchi Fabio
Via Pietro Blaserna 40, 00146 Roma
C.F. e P.IVA 04909251003

