



PERCORSO PERSONAL TRAINER

Anno	Sem.	Disciplina di riferimento	Attività Tecnico Pratica	CFU	Federazione	Tipologia
1	1	Fondamenti del movimento umano	Elementi di base della motricità	3	FGI	Da Piano di Studi
1	2	Fondamenti dell'allenamento sportivo	Elementi di preparazione atletica	2	FIDAL	Da Piano di Studi
1	2		Elementi di base dell'allenamento della forza	2	FIPE	Percorso Personal Trainer
2	1	Controllo motorio e apprendimento	Tecniche di base del fitness*	2	FIPE	Percorso Personal Trainer
			Pilates	2	FIF	A scelta dello studente
			Nuoto		FIN	
2	2	Biomeccanica, allenamento funzionale e sport individuali	Fondamenti di pesistica olimpica	2	FIPE	Percorso Personal Trainer
			Ginnastica artistica	2	FGI	A scelta dello studente
			Tennis		FITP	
3	1	Attività motoria e fitness	Antropometria e composizione corporea	3	AISE	A scelta dello studente
			Attività motoria in età adulta		AISE	
			Pesistica olimpica in sala pesi**	3	FIPE	Percorso Personal Trainer
3	2	Sport di squadra e valutazione funzionale	Calcio	2	FIGC	A scelta dello studente
			Basket		FIP	
			Pallavolo	2	FIPAV	A scelta dello studente
			Padel		FITP	

Note esplicative:

* Obbligatoria solo per l'acquisizione della qualifica di Personal Trainer

** Obbligatoria solo per l'acquisizione della qualifica di Allenatore di pesistica olimpica