

IN DATA 27/02/2021, CERTIFICHIAMO IL SUPERAMENTO DEL CORSO DI

PERSONAL TRAINER

CON VOTO FINALE 98/100 DA PARTE DI

Andrea
Ricciardo

NATO/A A ABBIATEGRASSO (MI) il 22/08/1984

Si riporta il programma di studio costituito da 150 ore

Regole fondamentali per un personal trainer, Strutturazione del primo colloquio con il cliente, Analisi fisica e strutturale: somatotipi, categorie muscolari, la formula di Brzycki, Anatomia generale: Ossa, Articolazioni, Il sistema nervoso, Muscoli, Infortuni e traumi, Alimentazione e integrazione, Sistemi di allenamento: MP (mantieni peso), MR (mantieni ripetizioni), la tecnica piramidale, lo Stripping, Riscaldamento e stretching, Cardio-training, Esercizi in palestra: Petto e spalle, Esercizi in palestra: Schiena e tricipiti, Esercizi in palestra: Bicipiti e avambracci, Esercizi in palestra: Addominali e obliqui, Esercizi in palestra: Gambe e glutei.



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

