

ISCRIZIONI VT3

! POSTI LIMITATI

**V**

# Corso Personal Trainer VT3

inVictus Academy,  
la prima Scuola  
Online in Italia  
riconosciuta

INVICTUS TRAINER

# Programma VT3



*Il presente manuale nasce con l'idea di illustrare la nostra visione di inVictus Trainer di Project inVictus, e così verrà definito chi è il Personal Trainer (PT) inVictus. Questa figura interagisce in un vero e proprio ecosistema di relazioni all'interno di quello che è, di fatto, l'ambiente del Fitness.*

Il manuale, vuole fornire una serie di modelli didattici utili alla comprensione del corpo umano, ma solo per quello che interessa: il miglioramento della condizione fisica di chi verrà seguito dal professionista del miglioramento fisico.

Consapevoli che non potrà mai esistere un libro onnicomprensivo di tutto il sapere necessario a comprendere il corpo umano; gli autori di questo libro ritengono che la conoscenza di quanto in esso è riportato, profonda, ragionata e praticata, permetta al lettore di migliorare se stesso, di diventare il nuovo e vero professionista del settore del miglioramento fisico.

Nelle intenzioni di chi lo ha pensato questo sarà IL manuale che il giovane PT che ogni autore è stato quando ha cominciato la sua carriera professionale, avrebbe voluto che fosse stato scritto, in modo da partire con solidi basi teoriche e pratiche per fare veramente la differenza nel settore fitness, comprendendone i principi. Insomma è il manuale "del fare, del saper fare e del saper far fare" dedicato alle persone che si vogliono allenare con la testa, con il cuore, con il fegato.

## STRUTTURA

# Piano di studio

Sezione		Docenti
I	Introduzione - inVictus Trainer	Evangelista
II	Basi di fisiologia del movimento	Evangelista
	Anatomia e biomeccanica	Roncari
III	Biomeccanica degli esercizi in palestra	
	Traumatologia	
	Stretching	
IV	Nutrizione per il fitness	
		Orsi
V	Ricomposizione corporea	Perugini
		Biasci
		Roncari
VI	Teoria dell'allenamento	Evangelista
VII	La gestione iniziale del cliente	Evangelista
		Roncari
VIII	Costruire la scheda di allenamento	Brunaccioni
IX	Il metodo inVictus: le schede	Brunaccioni
		Evangelista
X	Marketing e comunicazione con il cliente	Altomari

## SEZIONE I

# Introduzione: inVictus Trainer



Le basi della fisiologia del movimento partendo da un veloce accenno ad alcuni concetti di chimica organica (necessari per comprendere il resto del testo), passando dai metabolismi energetici impiegati durante l'attività fisica (spiegati attraverso dei modelli per facilitarne la comprensione, dalla contrazione muscolare e le leggi che la regolano per finire con una trattazione del sistema cardiocircolatorio.

**CAP 1** Scenari

→ Personal training ed esperienza. Studi scientifici vs Bro Science. Leggere studi.

---

**CAP 2** Perché tutti fanno 3×6

→ Case Study. La progressione. Il medical fitness. La tecnica. Stile e controllo.

---

**CAP 3** Il metodo inVictus

→ Modelli. Circolarità del sapere. Il piano dell'opera.

---

## SEZIONE II

# Basi di fisiologia del movimento



Le basi della fisiologia del movimento partendo da un veloce accenno ad alcuni concetti di chimica organica (necessari per comprendere il resto del testo), passando dai metabolismi energetici impiegati durante l'attività fisica (spiegati attraverso dei modelli per facilitarne la comprensione, dalla contrazione muscolare e le leggi che la regolano per finire con una trattazione del sistema cardiocircolatorio.

**CAP 1** Gli elementi in gioco

→ Atomi. Molecole. Ioni. L'acqua. Il pH. Le biomolecole. La cellula. L'energia...

**CAP 2** I metabolismi energetici

→ Consumi aerobici e anaerobici. Modello di Margaria-Morton...

**CAP 3** La contrazione muscolare**CAP 4** Resistance training e cuore

## SEZIONE III

# Anatomia e biomeccanica



L'attuale sezione di Anatomia, Biomeccanica e Traumatologia di Andrea Roncari sarà interamente riportata nel manuale in quanto essenziale per il lavoro di ogni PT. È parso opportuno aggiungere un ulteriore capitolo, in cui il PT dovrà in grado di consigliare al cliente che si presenta in palestra con un dolore cronico o che si infortuna durante l'allenamento, il corretto percorso diagnostico/riabilitativo.

**CAP 1** Anatomia e biomeccanica

→ Anatomia e Biomeccanica, basi. Arto superiore. Arto inferiore. Esercizi.

---

**CAP 2** Biomeccanica degli esercizi in palestra

→ Spalle. Gran pettorale. Schiena. Bicipiti e tricipiti. Addominali. Arto inferiore.

---

**CAP 3** Traumatologia nel fitness

→ Perché ci si fa male. Postura. Arto superiore. Tronco. Cervicale. Arto inferiore.

---

**CAP 4** Stretching e mobilità articolare

→ Stertching, teoria. Perché fare stretching. Rigidità articolare.

---

## SEZIONE IV

# Nutrizione per il fitness



Spiegheremo il perché un personal trainer deve conoscere le nozioni minime quando si parla di alimentazione anche se non può redigere una dieta, entrando nel dettaglio riguardo l'attuale legislazione, le figure abilitate, il percorso per diventare un nutrizionista, e come collaborare con questo professionista (spiegando perché il lavoro multidisciplinare in team è la nostra filosofia).

Un manuale pratico per il PT a scopo divulgativo con i propri clienti che conterrà tutte le linee guida più recenti sull'alimentazione.

Importante è citare con chiarezza le fonti, in modo che queste siano correttamente riportate dal PT ai propri clienti.

**CAP 1** Perché un corso di nutrizione in una certificazione per PT

---

**CAP 2** Cenni di fisiologia del dimagrimento

---

**CAP 3** I nutrienti

---

**CAP 4** Gli integratori

---

**CAP 5** Linee guida

---

**CAP 6** I disturbi del comportamento alimentare

---

## SEZIONE V

# Ricomposizione corporea



La sezione è naturale proseguimento e completamento della nuova parte teorica “Nutrizione per il fitness” (sezione IV). Dà al corsista degli strumenti pratici per capire come viene strutturato nella pratica un percorso di body recomp, necessario sia per comprenderne le logiche di fondo sia per poter attivamente collaborare con il professionista scelto dal cliente nel medio/lungo termine.

**CAP 1** Il modello di riferimento

---

**CAP 2** Ricomposizione corporea “con i macro”

---

**CAP 3** Ricomposizione “senza macro”

---

**CAP 4** La Reverse Diet

---

**CAP 5** L’attività “cardio” nella ricomposizione corporea

---

**CAP 6** Le attività “metaboliche” in palestra

---

**CAP 7** L’attività cardiovascolare in palestra

---

**CAP 8** Allenamenti metabolici su macchine cardio

---

**CAP 9** Allenamenti metabolici con sequenze esercizi

---

**CAP 10** La plicometria: aspetti teorici e pratici per il personal trainer

---

## SEZIONE VI

# Teoria dell'allenamento



Tutto quello che sta dietro all'allenamento, spiegando i modelli teorici e i concetti che sono necessari per comprendere il "dietro alle quinte": la supercompensazione, le leggi fondamentali, la tecnica esecutiva, le variabili dell'allenamento e le loro relazioni.

Ma non solo teoria: viene data un implementazione pratica e spendibile sul campo illustrando alcuni schemi di allenamento. Infine viene illustrato come organizzare una seduta e strutturare correttamente dei mesocicli di allenamento al fine di periodizzare lo stesso.

<b>INTRO</b>	Teoria e pratica dell'allenamento	<b>CAP 8</b>	Schemi a cedimento
<b>CAP 1</b>	La teoria: Supercompensazione	<b>CAP 9</b>	Percentuali di carico e il buffer
<b>CAP 2</b>	Le leggi fondamentali	<b>CAP 10</b>	Schemi non a cedimento
<b>CAP 3</b>	Adattamenti	<b>CAP 11</b>	Organizzare una seduta
<b>CAP 4</b>	La tecnica	<b>CAP 12</b>	Strutturare programmi
<b>CAP 5</b>	L'allenamento come processo	<b>APP 1</b>	Overtraining
<b>CAP 6</b>	La periodizzazione	<b>APP 2</b>	Cenni di preparazione fisica
<b>CAP 7</b>	I mattoni dell'allenamento		

## SEZIONE VII

# La gestione iniziale del cliente



Come effettuare la gestione iniziale del soggetto che il PT allena, la fase più delicata ed importante perché pone le basi per stabilire e consolidare un rapporto duraturo con un cliente.

Nella visione del Project il PT è visto come hub, stella polare e figura di raccordo fra più figure professionali e che la soluzione vincente sia quella di lavorare in team di competenze, integrare e non sostituire le professionalità.

**CAP 1** Le sinergie con altre figure professionali

---

**CAP 2** La tutela della salute e della sicurezza del cliente

---

**CAP 3** Le aspettative del cliente

---

**CAP 4** Impostare la prima seduta

---

**APP 1** Sicurezza in palestra

---

**APP 2** I “pesi” sono pericolosi per i ragazzi in via di sviluppo?

---

**APP 3** La Valutazione funzionale

---

## SEZIONE VIII

# Il metodo inVictus



Illustrare il metodo inVictus per costruire correttamente una scheda di allenamento: capire le varie tipologie di stimoli che innescano l'ipertrofia, i parametri principali e la selezione degli esercizi, le principali progressioni da seguire, il lavoro a buffer vs il lavoro a cedimento, la frequenza con cui somministrare gli stimoli allenanti nel microciclo settimanale, i principali metodi e periodizzazioni. Infine sarà illustrato come cambierà l'approccio allenante se il soggetto è in una fase di cut o di bulk.

**CAP 1** Gli antipodi del mondo del Fitness

---

**CAP 2** L'Olimpo inVictus

---

**CAP 3** Le tipologie di stimolo allenante

---

**CAP 4** I parametri di una scheda di allenamento

---

**CAP 5** Buffer e cedimento

---

**CAP 6** Le progressioni

---

**CAP 7** Le fondamenta di un programma

---

## SEZIONE IX

# Il metodo inVictus: i programmi



La nuova sezione in oggetto si pone l'obiettivo di proporre al PT alcune schede di allenamento pronte all'uso, pensate sulla base dei principi teorici esposti precedentemente nel manuale nelle sezioni VI e VIII. È la realizzazione pratica della nostra filosofia di allenamento natural a scopo ipertrofia e forza.

Avremo quindi sia per il soggetto maschile che per quello femminile, una serie di proposte a seconda del livello di esperienza del soggetto (principiante, intermedio, avanzato) e con alcuni focus di grande interesse (come ad esempio quello sui glutei per i soggetti femminili).

**CAP 1** Il Metodo inVictus per gli uomini

→ Il principiante, l'intermedio, l'avanzato

**CAP 2** Il Metodo inVictus per le donne

→ La principiante, l'intermedia, l'avanzata. Specificità dell'allenamento femminile.

**APP 3** Allenamento durante una dieta ipocalorica

## SEZIONE X

# Marketing e comunicazione con il cliente



I primi concetti del marketing per un PT e come gestire il rapporto professionale e commerciale con i propri clienti; in particolare per aiutare il PT a ragionare secondo i principi, applicarli e gettare i semi del successo facendo la gavetta”.

**CAP 1** Eureka marketing – pensavo fosse un'altra cosa

**CAP 2** Il cliente ideale

**CAP 3** E il digital marketing?

## Diventa inVictus Trainer

! POSTI LIMITATI

Distinguiti dai tradizionali PT.  
Diventa inVictus Trainer con il corso VT3.

**ISCRIZIONI V ACADEMY VT3**