
GÈNESI

A C A D E M Y

IN COLLABORAZIONE CON

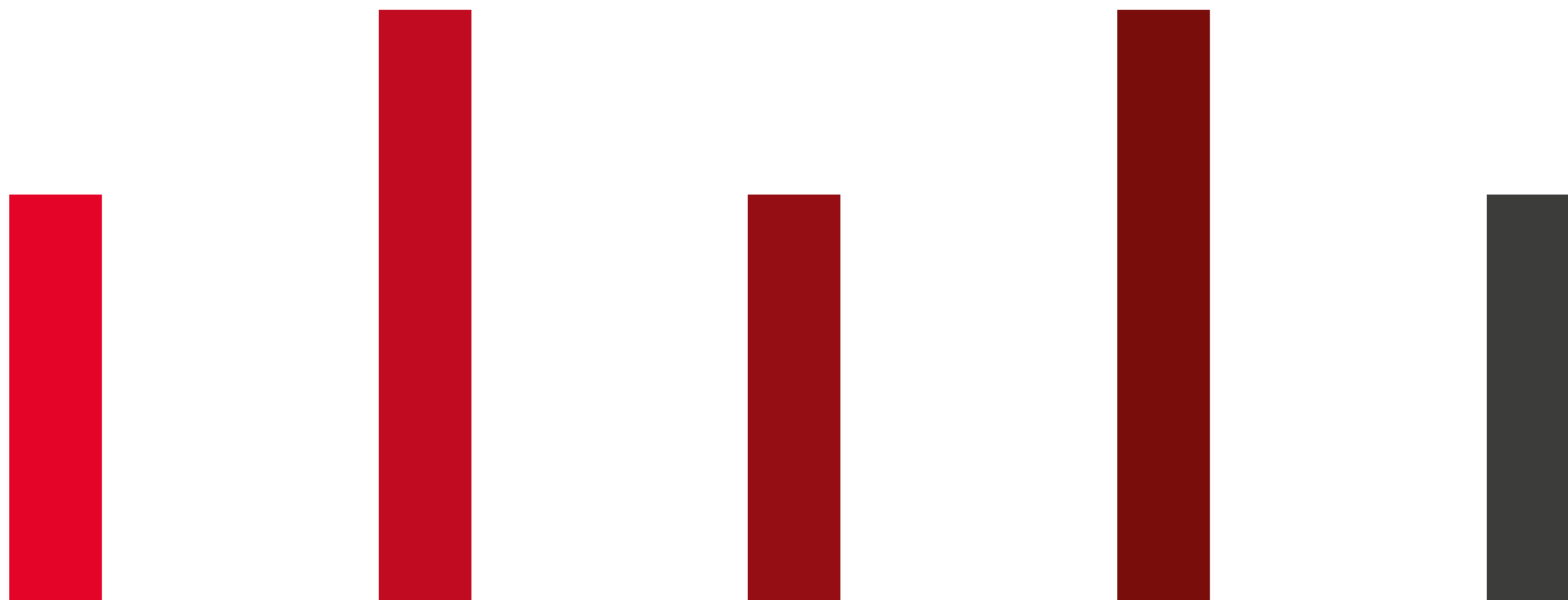




IN COLLABORAZIONE CON



VI AIUTIAMO A SCEGLIERE
IL VOSTRO #FUTURO





F O R M A Z I O N E

SALA PESI - 52 ORE

1. CENNI DI **BIOMECCANICA** DEL MOVIMENTO UMANO
2. CENNI DI **ANATOMIA** E **PATOLOGIE MUSCOLARI**
3. CENNI DI **FISIOLOGIA**
4. DIDATTICA ED UTILIZZO DEGLI **ATTREZZI** IN SALA:
ANALISI DELLE VARIE TIPOLOGIE DI MACCHINE E
TECNICHE DI ALLENAMENTO
5. **ALLENAMENTO ADATTATO**
6. CENNI DI **ALIMENTAZIONE** E **INTEGRAZIONE**
7. **COACHING SPORTIVO**

F O R M A Z I O N E

ESAME

1. **ELABORATO E TEST SCRITTO**
(**30 DOMANDE**, RISPOSTA MULTIPLA)
2. **PROVA PRATICA** (LA COMMISSIONE SCEGLIERÀ E RICHIEDERÀ L'**ESECUZIONE** DI **MAX 5 ESERCIZI**, OLTRE ALLA RELATIVA SPIEGAZIONE TECNICA)
3. TIROCINIO PRATICO DI **50 H**

QUALIFICHE

1. **DIPLOMA** DI QUALIFICA NAZIONALE ACSI
(**COD. CONI CK009 - CULTURA FISICA**)
2. **TESSERINO TECNICO** NAZIONALE
(CON COPERTURA INFORTUNI INTEGRATIVA ANNUA)
3. ISCRIZIONE ACSI ALL'**ALBO NAZIONALE QUALIFICHE CONI**

UNITÀ FORMATIVE

UF.1 - 21.01.24

ANATOMIA E BIOMECCANICA
DOTT. NUCCI GIANNI

4 ORE

CENNI SULL'APPARATO LOCOMOTORE
(OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI)

4 ORE

CONOSCENZA DEI MOVIMENTI ARTICOLARI
E DEI RELATIVI MUSCOLI INTERESSATI
(PARTE 1)

UF.2 - 04.02.24

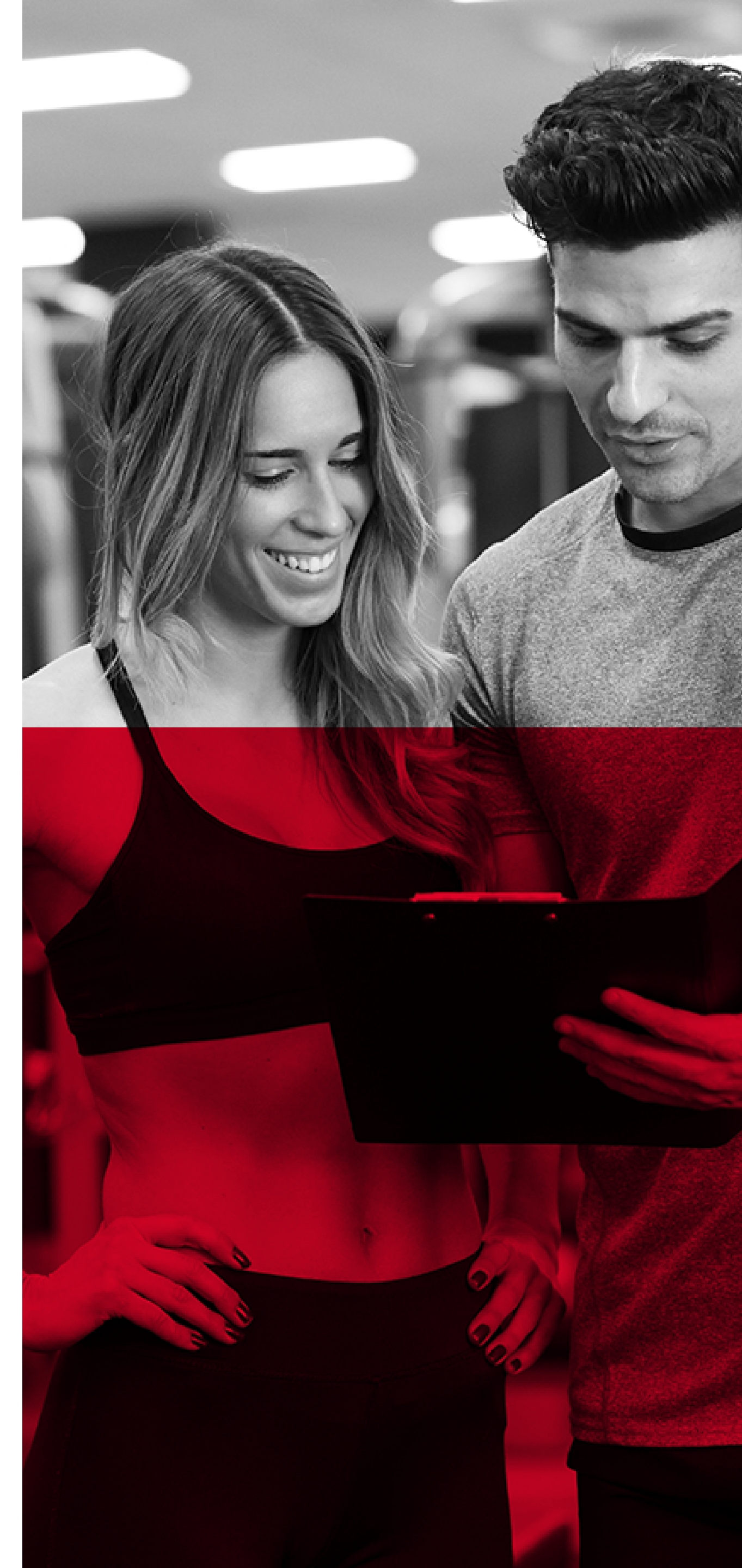
ANATOMIA E PATOLOGIE
DOTT. NUCCI GIANNI

4 ORE

CONOSCENZA DEI MOVIMENTI ARTICOLARI
E DEI RELATIVI MUSCOLI INTERESSATI
(PARTE 2)

4 ORE

CENNI SULLE PRINCIPALI PATOLOGIE
MUSCOLO-TENDINEE E DEL RACHIDE



UF.3 - 18.02.24

FISIOLOGIA

DOTT. PETROCCHI - EDOARDO POLLASTRINI

4 ORE

CENNI SULL'APPARATO MUSCOLARE, RESPIRATORIO,
CARDIOCIRCOLATORIO. IMPOSTAZIONE DI ALLENAMENTI
CARDIO FITNESS, PATOLOGIE
CARDIO-VASCOLARI E DEL DIABETE

ALIMENTAZIONE

DOTT. FRANCESCA MILANI

4 ORE

FISIOLOGIA DELL'APPARATO DIGERENTE, NATURA CHIMICA
DEGLI ALIMENTI ED EDUCAZIONE ALIMENTARE DI BASE

UF.4 - 03.03.24

FISIOLOGIA

DOTT. PETROCCHI - EDOARDO POLLASTRINI

4 ORE

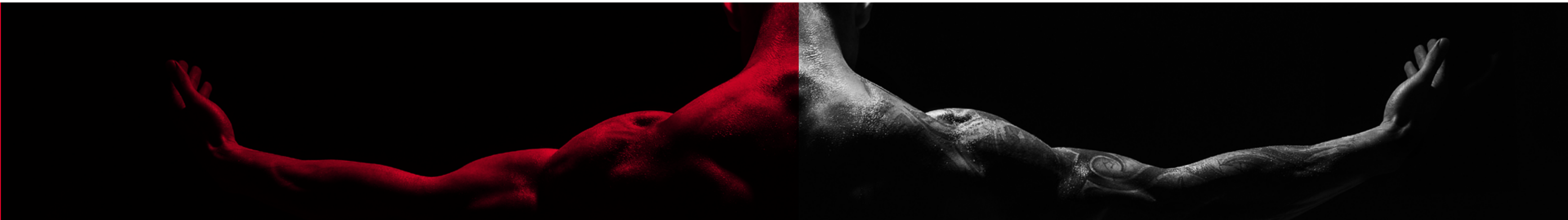
IMPOSTAZIONE DI ALLENAMENTI CARDIO FITNESS,
PATOLOGIE CARDIO-VASCOLARI E DEL DIABETE

ALIMENTAZIONE

DOTT. FRANCESCA MILANI

4 ORE

ALIMENTAZIONE DEL SOGGETTO FISIOLOGICO CON
SINDROME METABOLICA E DEL SOGGETTO DIABETICO
IN RELAZIONE ALL'ALLENAMENTO. CLASSIFICAZIONE
DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI; NECESSITÀ O ABUSO DI
UTILIZZO COME COMPLEMENTO ALLA VITA SPORTIVA



UF.5 - 17.03.24

ALLENAMENTO ADATTO
AMIR LAF

4 ORE
L'OMEOSTASI

LE PATOLOGIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI

EPIDEMIOLOGIA

LA PIRAMIDE DELLA PERFORMANCE

L'APPROCCIO CHINESIOLOGICO ADATTATO

FISIOLOGIA
DOTT. PETROCCHI
EDOARDO POLLASTRINI

4 ORE
IMPOSTAZIONE DI ALLENAMENTI CARDIO
FITNESS, PATOLOGIE CARDIO-VASCOLARI E
DEL DIABETE

UF.6 - 07.04.24

PRATICA E IMPOSTAZIONE ALLENAMENTI

8 ORE
CONOSCENZA, FUNZIONAMENTO E
FUNZIONALITÀ DI ATTREZZI ISOTONICI,
CARDIO-FITNESS E VARIE TIPOLOGIE DI
MACCHINARI.

PROVE PRATICHE E IMPOSTAZIONE DI
ALLENAMENTI PER NEOFITI.

PRINCIPALI TECNICHE DI ALLENAMENTO PER
LO SVILUPPO DELLA FORZA E IPERTROFIA.





UF.7 - 28.04.24

COACHING SPORTIVO
TERESA BIANCHI

8 ORE

COMUNICAZIONE E INTRODUZIONE ALLA PROGRAMMAZIONE
NEURO LINGUISTICA.

TECNICHE DI ASCOLTO ATTIVO. APPROCCIO DI COACHING
RIVOLTO ALLA FACILITAZIONE DEL PERCORSO ALLENANTE E AL
RAGGIUNGIMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA DELL'ATLETA AL
PROPRIO POTENZIALE, OTTIMIZZANDO COSÌ LA
PRESTAZIONE E LO STATO DI BENESSERE PSICOFISICO.

ESAME FINALE - 19.05.24

TUTTI GLI INCONTRI SONO IN PRESENZA
PRESSO LA SEDE IN VIA DEL CASALINO
55012 TASSIGNANO, CAPANNORI (LU)

GENESI
ACADEMY

IN COLLABORAZIONE CON



WWW.GENESI.FITNESS
INFO@GENESI.FITNESS

F O R M A Z I O N E

GENESI WELLNESS CITY

#TASSIGNANO_ VIA DEL CASALINO_55012 CAPANNORI_T: 0583 936707 _ F: 0583 932557

#MUGNANO_ VIA DI MUGNANO 638 _ 55100 LUCCA _ T: 0583 1714828 _ F: 0583 1713217

RESPONSABILE SCIENTIFICO: 349 6679395