



**BODY SCULPTING
TRAINER
SPECIALIST CERTIFICATION
FITNESS TRAINING AREA**
#IAMELAV Professional Trainers Community



eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

BODY SCULPTING TRAINER SPECIALIST CERTIFICATION

SLIMMING & HYPERTROPHY

PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

Il master BODYSCULPTING di ELAV è strutturato in modo tale da accompagnarvi in un affascinante percorso alla scoperta dei meccanismi di allenamento orientati al dimagrimento e alla muscolazione, con argomenti innovativi ed inediti frutto di un lungo e profondo lavoro di ricerca e sviluppo di ELAV.

Verranno acquisite competenze teoriche e pratiche per lavorare con rigore scientifico e grande efficacia nel trattamento:

- dell'adiposità generale;
- dell'adiposità localizzata con metodiche inedite e validate;
- della cellulite, con tecniche di drenaggio innovative appositamente studiate per le Scienze Motorie;
- della muscolazione con tecniche innovative avanzate completamente dedicate all'applicazione del bio-controllo del volume dalla seconda alla quarta generazione, problema mai risolto dalla metodologia dell'allenamento.

Questo straordinario percorso di alta formazione viene comple-

tato da una rivoluzionaria e nuovissima proposta che vede ELAV entrare prepotentemente nel settore della nutrizione applicata con un modello che coniuga le più recenti tendenze internazionali con il rivoluzionario ELAV Energy Gap System ovvero la concentrazione calorica contrapposta. Un condensato rivoluzionario di scienza dell'allenamento e della nutrizione che fornisce strategie vincenti per trattare dal semplice sovrappeso fino agli obiettivi estremamente ambiziosi del natural bodybuilding. I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento ELAV vengono oggi arricchiti anche dall'accREDITAMENTO Europeo (Europe Active) con conseguente accesso al Registro Europeo dei Professionisti dell'Esercizio Fisico EREPS (EQF5), e dall'accREDITAMENTO CONI tramite CSEN con equipollenza del titolo.

L'ESTENSIONE ALLA CERTIFICAZIONE EUROPEA E' OTTENIBILE SOLO DAI POSSESSORI DI LAUREA E/O CERTIFICAZIONE EQF4.

Il master ELAV Body Sculpting 2019 non ha paragoni!



LEVEL

Specialist



ACCREDITATIONS

ELAV, EUROPE ACTIVE (EQF 5), EREPS, CSEN CONI



DURATION

7 giornate in 3,5 week-end - 52 ore effettive di lezione frontale - 50% alta teoria, 50% pratica applicata



EXAMINATION

Esami modulari online in itinere ad effetto cumulativo con voto medio finale



PRICE

799,00 (rateizzabile +4%)



eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

EUROPEAN
STANDARDS
europe active

ereps
EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS



CENTRO SPORTIVO
csn
ESERCITIVO NAZIONALE



PLAN&KEYPOINTS

MILANO ROMA NAPOLI CAGLIARI

Slimming Training Modulo 1 (2 Giorni)

Tessuto adiposo ed eziopatogenesi dell'adipeità, sovrappeso e obesità, sistema metabolico, attività ormonale per il dimagrimento, fasce metaboliche ottimali, strategie ELAV per il dimagrimento, costo energetico diretto e indiretto (aerobica ciclica, circuiti cardio-muscolari, hiit, allenamenti lattacidi e trofismo muscolare), ...

12-13 12-13 19-20 19-20
Ottobre Ottobre Ottobre Ottobre

Slimming Training Modulo 2 (2 Giorni)

Strategie ELAV per il dimagrimento localizzato, sovraccarichi in continuum, la cellulite 'non esiste' (release dei setti interconnettivali, liberazione + pompaggio vascolare), composizione corporea (antropo-plicometria, BIA, metabolimetria), programmazione avanzata dell'allenamento per il dimagrimento, ...

02-03 02-03 09-10 09-10
Novembre Novembre Novembre Novembre

Hypertrophy Advanced Training (2 Giorni)

Meccanismi avanzati biologici-fisiologici-molecolari dell'ipertrofia, la serie ottimale, stress meccanico metabolico e ormonale, il volume ottimale, la nuova teoria del recupero, controllo bio-metodologico applicato alla II e alla III generazione, bio-tecniche sommatorie di IV generazione, programmazione avanzata dell'allenamento ipertrofico, ...

23-24 23-24 30 30
Novembre Novembre Novembre Novembre
01 01
Dicembre Dicembre

Back to Nutrition (1 Giorno)

A lezione dai longevi e mismatch energetico. Digestione, assorbimento, digiuno e time restricted feeding. ELAV Energy Gap System: accoppiamento ideale tra allenamento e timing alimentare. Cibi, applicabilità e controllo della concentrazione calorica contrapposta. Strategie di psicologia applicata, ...

14 Dicembre
IN SEDE UNIFICATA
CITTA' DI CASTELLO (PG)



07
Dicembre

#IAMELAV

Professional Trainers Community



Visita il sito www.elav.eu per tutte le informazioni dettagliate ed aggiornate

Viale Aldo Bogni 94/B
06012 Città di Castello (PG)
www.elav.eu - T. 333 54 35 461 - info@elav.eu