



eLAV

THINK OVER, GO DIFFERENT

**SPECIALIST
CERTIFICATION**

FITNESS INSTRUCTOR SPECIALIST CERTIFICATION

FITNESS TRAINING AREA

#IAMELAV Professional Trainers Community



eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

FITNESS INSTRUCTOR SPECIALIST CERTIFICATION



TRAINING FOR EVERYONE

PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO MASTER?

I contenuti all'avanguardia e di altissimo livello con accreditamento ELAV, vengono arricchiti anche dall'accREDITAMENTO Europeo (Europe Active) con conseguente accesso al Registro Europeo dei Professionisti dell'Esercizio Fisico EREPS (EQF3) e dal riconoscimento CONI tramite CSEN con equipollenza del titolo.

La figura dell'istruttore della tradizionale sala attrezzi è una necessità oggettiva dell'organizzazione del club, un ruolo primario che assiste la quasi totalità dell'utenza. Questa figura oggi è tanto necessaria quanto carente, ed ELAV vuole dare una risposta precisa, di alta qualità ed innovativa come da sua tradizione.

In accordo con l'accREDITAMENTO europeo, ELAV immette nella sua offerta un avanzato corso di formazione per la creazione di una figura professionale altamente specializzata nella gestione di grandi volumi contemporanei di utenza. Questa nuovo professionista avrà un'impostazione automatizzata e strutturata in perfetta sinergia ed integrazione con il lavoro dell'eventuale team dei personal trainer

e con l'esigenza di elevato rendimento lavorativo tipico di questa mansione. Il modello didattico prevede l'acquisizione di competenze applicate su programmi pre-organizzati e programmati per un'intera stagione di allenamento tramite l'utilizzo avanzato della piattaforma ELAV Web Applications.

Le aree di allenamento riguarderanno l'Efficienza Fisica, il Dimagrimento, l'Ipertrofia e la Preparazione Atletica amatoriale, a copertura delle principali richieste di routine degli utenti fitness con nozioni approfondite di biomeccanica degli esercizi che verranno utilizzati nei programmi pre-organizzati di allenamento.

Questa nuova generazione di professionisti deve macinare chilometri durante l'assistenza in sala attrezzata, fornendo eticamente ed equamente la massima possibilità di accesso all'allenamento e ai suoi risultati a tutta la popolazione.

Il progetto tecnico verrà completato da strategie di management di ruolo e della logistica per la gestione con grandi flussi di utenza.

Il master ELAV Fitness Instructor 2019 non ha paragoni!



LEVEL

Specialist



ACCREDITATIONS

ELAV, EUROPE ACTIVE (EQF 3), EREPS, CSEN CONI



DURATION

6 giornate in 3 week-end - 45 ore effettive di lezione frontale - 30% alta teoria, 70% pratica applicata



EXAMINATION

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



PRICE

599,00 (rateizzabile +4%)



PLAN&KEYPOINTS

MARTINA
FRANCA (TA)



Biomeccanica degli Esercizi per il Fitness (2 Giorni)

Meccanica e biomeccanica avanzata applicata agli esercizi classici per il potenziamento, nuova didattica per modelli integrati comuni, apprendimento e comportamento anatomico-funzionale durante l'esecuzione degli esercizi, correzione degli errori, ...

22-23
Giugno

26-27
Ottobre

Physical Fitness Program & Functional Exercises Basis (1 Giorno)

Valutazione del carico massimo e della frequenza cardiaca massima teorici, pre-training, allenamento della forza condizionale e funzionale, allenamento metabolico ciclico e circuiti cardio-muscolari, flessibilità e mobilità, ...

06
Luglio

09
Novembre

Slimming Training Program (1 Giorno)

Area lipolitica, area costo energetico (ciclico, hiit, sovraccarichi in continuum, circuiti cardio-muscolari), mobilità, ...

07
Luglio

10
Novembre

Hypertrophy Training & Sport Conditioning Program (1 Giorno)

Caratteristiche standard della ripetizione nell'allenamento ipertrofico, pre-training, allenamenti ipertrofici (piramidale, contrasto, mantieni carico, mantieni ripetizioni, rest pause, super set, stripping, double set), allenamenti fondamentali trasversali per la preparazione atletica amatoriale, ...

13
Luglio

23
Novembre

Role And Logistic Management (1 Giorno)

Organizzazione, coordinamento e gestione della sala pesi con alti e bassi flussi di utenza, utilizzo di ELAV Web Applications per adattare i programmi di allenamento alle specifiche del club, concatenazione progressiva dei programmi di allenamento. Specifiche sull'integrazione con i Personal Trainers.

14
Luglio

24
Novembre

ELAV INSTITUTE

Il motore di ELAV

L'UNICITÀ E LA QUALITÀ DEL PROGETTO ELAV SONO BASATE SULL'ELAV INSTITUTE.

L'Institute si trova a nord della verde Umbria al centro della cittadella sportiva di Città di Castello (PG) ritenuta, grazie alla sua impiantistica sportiva, una delle più importanti e complete d'Italia. La struttura dispone di un laboratorio di ricerca e didattica dedicato alle scienze motorie, nonché di una sala per lezioni teoriche fino a 40 posti. Al suo interno accoglie un centro fitness/sport/medical quotidianamente operativo tramite il quale è possibile sviluppare progetti e didattiche pratico-applicate, per un'esperienza indimenticabile. Grazie agli investimenti interni, alla firma di importanti partnership e convenzioni con Istituti Universitari e Partners Tecnici tra i più prestigiosi del continente, l'ELAV Institute vanta l'onore di essere uno dei più attrezzati e all'avanguardia d'Europa. Grazie all'Institute, ELAV è in grado di mettere a disposizione un ambiente completo e quotidianamente operativo nel quale poter studiare e applicare tirocini su centinaia di soggetti dell'area fitness, sport e medical. L'Institute realizza continuamente progetti in autonomia o in collaborazione con Aziende, Federazioni Sportive Nazionali o gli stessi Istituti Universitari in partnership, progetti che vanno ad arricchire l'ineditticità e l'innovazione dell'offerta formativa e consulenziale. A fianco della sede si trova inoltre il più importante Hotel della città, appositamente convenzionato.



- | | | | |
|---|------------------------------|----|-----------------------------|
| 1 | ELAV institute | 8 | Tennis in sintetico coperti |
| 2 | Piscina Coperta | 9 | Tennis in terra battuta |
| 3 | Piscina olimpionica scoperta | 10 | Campo da beach volley |
| 4 | Palazzetto dello sport B | 11 | Campo da calcio |
| 5 | Palazzetto dello sport A | 12 | Pista di atletica |
| 6 | Tennis in terra battuta | 13 | Zona lanci |
| 7 | Campo da calcetto sintetico | 14 | Pedana salti |



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