

# FITNESS AREA

THINK OVER, GO DIFFERENT

# FITNESS TOP CERTIFICATION




**eLAV**

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE

# FITNESS TOP CERTIFICATION



 7 GIORNI IN FULL IMMERSION PER 56 ORE DI LEZIONE - DAL **21** AL **27 GIUGNO 2019**

## **PRESENTAZIONE:**

Un percorso in full immersion di 7 giorni presso l'ELAV INSTITUTE.

Durante questo super corso, verranno acquisite competenze uniche supportate dallo studio di casi reali, con prove dirette e l'uso della strumentazione avanzata del laboratorio di ricerca. Verranno insegnate metodologie altamente avanzate, innovative ed inedite esclusivamente in modalità laboratorio didattico.

La certificazione, con durata illimitata, aggiunge ulteriori crediti FCSM (Formazione Continua in Scienze Motorie), garantisce l'accesso riservato ad una serie di servizi e vantaggi appositamente individuati da ELAV nonché la possibilità di entrare a far parte del nostro Team di Docenti o di importanti progetti di ricerca interni o in partnership con Istituti Universitari, Federazioni Sportive Nazionali o con gli stessi Partners Tecnici.

## **ASPETTATIVE CULTURALI E PROFESSIONALI**

Acquisire competenze, capacità di analisi ed applicazione pratica unici e trasversali nel panorama italiano del fitness.

## **UNA FORMULA INNOVATIVA**

Il corso prevede una combinazione tra docenti del team centrale ELAV e docenti esterni di rinomata fama. Una parte consistente del progetto verrà svolta in laboratorio didattico con la possibilità di utilizzare strumentazioni del laboratorio in autonomia e sviluppare casi di studio reali seguiti da tutor. Il corso convergerà sulla realizzazione di un lavoro scientifico-applicato, sulla possibilità di presentarlo in contesti molto ambiti nonché di acquisire alcuni requisiti fondamentali per futuri inserimenti nello staff docenti ELAV.

## **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

Riservata esclusivamente ai possessori di Laurea in Scienze Motorie o Lauree affini e delle necessarie Fitness Specialist Certification ELAV, per un massimo di 10 posti (+2 riserve).

## **NOTA**

Salvo posti disponibili, è aperto l'accesso anche ai non laureati, sempre se in possesso delle necessarie ELAV Specialist Certification di area. A tale profilo verrà fornito regolare attestato di partecipazione, mentre la Top Certification verrà congelata fino ad eventuale conseguimento della necessaria Laurea.

# PROGRAMMA

## 21-27 GIUGNO 2019

### TAPPE DI PROGETTO

- 1 - Ripasso, in autonomia, del pacchetto Fitness Specialist 2018 che verrà consegnato preliminarmente.
- 2 - Settimana in full immersion dal 21 al 27 Giugno 2019, con il seguente PROGRAMMA:

#### VENERDI

09:00 - Strumentazioni di monitoraggio

11:30 - Aggiornamenti e approfondimenti (biomeccanica degli esercizi, altro...)

15:15 - Aggiornamenti e approfondimenti (trasversalità della forza metabolica, altro...)

17:30 - Verifica in itinere online.

#### SABATO

08:30 - Misure a riposo

09:00 - Ricerca scientifica applicata (misure)

11:30 - Il nuovo allenamento basato sul costo energetico

15:15 - Programmazione integrata dell'allenamento

17:30 - Verifica in itinere online.

#### DOMENICA

08:30 - Misure a riposo

09:00 - Ricerca scientifica applicata (misure)

11:30 - Caso Studio 1 (modello integrato, physical fitness)

15:15 - Statistica con Excel

17:30 - Verifica in itinere online.

#### LUNEDI

08:30 - Misure a riposo

09:00 - Ricerca scientifica applicata (analisi dati con Excel)

11:30 - Caso Studio 2 (modello integrato, natural bodybuilding)

15:15 - Mobilità dinamica

17:30 - Verifica in itinere online.

#### MARTEDI

08:30 - Misure a riposo

09:00 - Ricerca scientifica applicata (analisi dati con Excel)

11:30 - Caso Studio 3 (modello integrato, evolutionary)

15:15 - Psicologia del cambiamento e della motivazione

17:30 - Verifica in itinere online.

#### MERCOLEDI

08:30 - Misure a riposo

09:00 - Ricerca scientifica applicata (ricerca bibliografica)

11:30 - Reset metabolico e rapporti ematici fondamentali

15:15 - Sonno e stile di vita

17:30 - Verifica in itinere online.

#### GIOVEDI

08:30 - Analisi dati delle misure a riposo

09:00 - Ricerca scientifica applicata (impostazione articolo)

11:30 - Ricerca scientifica applicata (scrittura articolo)

15:15 - Back to Nutrition (modelli avanzati)

17:30 - Verifica in itinere online con CERTIFICAZIONE FINALE.

Docenti: Marco Belli, Federica Bianchi, Menotti Calvani, Claudio Giorgi, Enrico Guerra, Antonello Regina, Giovanni Sicari, altri eventuali.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE MODIFICHE

# QUOTA DI PARTECIPAZIONE e modalità

IL CORSO E' STRETTAMENTE **RISERVATO AD UN MASSIMO DI 10 PERSONE** (+2 riserve) IN POSSESSO DEI REQUISITI RICHIESTI

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE (IVA inclusa)

- **PER PAGAMENTO IN UNICA SOLUZIONE**

€ 999,00 solo il corso

- **PER PAGAMENTO IN 4 RATE (+4%)**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	Prima Rata 20 Maggio	Seconda Rata 20 Giugno	Terza Rata 20 Luglio	Quarta Rata 20 Agosto
€ 1040,00	€ 260,00	€ 260,00	€ 260,00	€ 260,00

## CONVENZIONE HOTEL

È attiva una convenzione con Hotel Garden\*\*\*\* adiacente all'ELAV Institute e con altre strutture locali. Per informazioni e prenotazioni contattare direttamente l'hotel allo 075 8550593 ([www.hotelgarden.com](http://www.hotelgarden.com)).

## LA PARTECIPAZION COMPRENDE

- Kit cancelleria
- Materiale aggiornato dei corsi Fitness Specialist
- Utilizzo strumentazioni e materiali di consumo dell'ELAV Laboratory
- **ACCESSO INTEGRALE PER UN ANNO ALL'ELAV WEB SERVICE PACK**
- Materiali didattici in formato elettronico (solo consultabili)
- Tutoraggio e supporto per la realizzazione della tesi
- Accesso all'esame e relativa certificazione illimitata, con presenza nella banca dati certificati ELAV
- Crediti FCSM (Formazione Continua in Scienze Motorie)

La Top Certification garantisce l'acquisizione dei requisiti necessari al **possibile inserimento come Delegato Tecnico Regionale o/e nel Team Docenti ELAV**, pur se non gli unici valutabili e con relativa subordinazione ad eventuali posti disponibili.

ELAV srl  
Viale Aldo Bogni 94/B - 06012 Città di Castello (PG)  
Infoline 333 54 35 461 - [www.elav.eu](http://www.elav.eu) - [info@elav.eu](mailto:info@elav.eu)



all'avanguardia del fitness