



(<https://kinetic.sanis.it>)

**One
Step
Beyond**



PROGRAMMA

HOME ([HTTPS://KINETIC.SANIS.IT/](https://kinetic.sanis.it/)) / PROGRAMMA

I contenuti del percorso formativo

Kinetic è la prima scuola con percorso formativo «ibrido». Si tratta di un sapiente mix di lezioni teoriche e pratiche in presenza e di un corposo pacchetto di lezioni video registrate «on demand».

1^a LEZIONE – PRESENZA – WEEKEND

Giorno 1 – IL NUTRIZIONISTA 4.0

- 🕒 Link tra Nutrizionista e Personal Trainer: aspetti fondamentali e criticità
- 🕒 Principi di metodologia dell'allenamento (da Selye alla moderna periodizzazione)
- 🕒 I metabolismi coinvolti nell'esercizio fisico e nello sport (aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido)

Pausa

- 🕒 Individuazione delle caratteristiche metaboliche e tecniche dei diversi sport
- 🕒 Variabili nell'esercizio di endurance e ricadute molecolari e metaboliche
- 🕒 Sperimentazione pratica di attività aerobica (MICT), alattacida (SIT) e lattacida (HIIT) su simulatori aerobici



Giorno 2 – BASI PRATICHE DI ALLENAMENTO AEROBICO E CON SOVRACCARICHI

- ⦿ Variabili del RT
- ⦿ Forza ed ipertrofia: basi fisiologiche, stimoli allenanti e meccanismi integrati con alimentazione
- ⦿ Programmazione nell'endurance training (nel Fitness, negli sports)

Pausa

- ⦿ Programmazione del RT (nel Fitness, negli sports)
- ⦿ Esempi di programmazione: soluzioni condivise per aderenza al programma
- ⦿ Prove pratiche di allenamento

2ª LEZIONE – WEBINAR LIVE

ACCOGLIENZA CLIENTE ED ANALISI DI COMPOSIZIONE CORPOREA

- ⦿ Il fit-check integrato: nutrizione ed allenamento
- ⦿ Test di composizione corporea bicompartimentale
- ⦿ Dal bicompartimentale all'analisi tricompartimentale

Pausa

- ⦿ L'analisi bioimpedenziometrica
- ⦿ Saper leggere un report di composizione corporea vettoriale
- ⦿ Utilizzo dei dati base per la programmazione

3ª LEZIONE – WEBINAR LIVE

ALLENAMENTO DI ENDURANCE E DI FORZA PER DIVERSI OBIETTIVI

- ⦿ La programmazione dell'allenamento negli sport di squadra e di situazione (caratteristiche metaboliche ed esigenze: calcio, pallacanestro, pallavolo, rugby)
- ⦿ Esempi di programmazione
- ⦿ Discussione

Pausa



- ⦿ La programmazione dell'allenamento negli sport individuali di endurance (ciclismo, podismo, ecc)
- ⦿ La programmazione dell'allenamento negli sport individuali di potenza e misti (sport di combattimento, padel/tennis ecc)
- ⦿ Laboratorio di programmazione di allenamento

4^a LEZIONE – PRESENZA – WEEKEND

Giorno 1 – LABORATORIO PRATICO COMPOSIZIONE CORPOREA

- ⦿ Dalla composizione corporea avanzata alle linee guida di programmazione
- ⦿ Composizione corporea: monitoraggio per l'allenamento a servizio della nutrizione

Pausa

- ⦿ Case report: laboratorio pratico
- ⦿ Misurazioni in diretta sui presenti

Giorno 2 – ANATOMIA E FISIOLOGIA ARTICOLARE: BASI PER L'ESECUZIONE CORRETTA DEGLI ESERCIZI

- ⦿ Esercizi Principali: gran pettorale
- ⦿ Esercizi principali: gran dorsale
- ⦿ Esercizi principali: spalle

Pausa

- ⦿ Esercizi principali: bicipiti e tricipiti
- ⦿ Esercizi principali: arti inferiori
- ⦿ Esercizi addome principali: addome

5^a LEZIONE – WEBINAR LIVE

IDENTIFICARE E GESTIRE L'ATLETA

- ⦿ Atleta o non atleta? Il dilemma per la programmazione nutrizionale
- ⦿ Come cambia la composizione corporea nell'atleta



- ◉ Link tra allenamento, nutrizione e composizione corporea nell'atleta

Pausa

- ◉ Strategie nutrizionali per la performance aerobica
- ◉ Strategie nutrizionali per la performance di forza/ipertrofia
- ◉ Strategie nutrizionali per la performance mista

6^a LEZIONE – WEBINAR LIVE

METODICHE AVANZATE DI ALLENAMENTO E PROGRAMMAZIONE

- ◉ Resistance training obiettivo forza: esempi di programmazione
- ◉ Resistance training obiettivo ipertrofia: esempi di programmazione per l'atleta
- ◉ Resistance training obiettivo ipertrofia: esempi di programmazione nel Fitness

Pausa

- ◉ Strategie efficaci per il "taglio del peso"
- ◉ Monitorare la programmazione d'allenamento: parametri utili sul campo

7^a LEZIONE – WEBINAR LIVE

RECUPERO E RIGENERAZIONE

- ◉ Allenamento e recupero: facce della stessa medaglia
- ◉ Recupero post-esercizio: scegliere i metodi più efficaci

Pausa

- ◉ Qualità del sonno: come monitorarla
- ◉ Igiene del sonno e performance, connubio vincente

8^a LEZIONE – PRESENZA – WEEKEND

Giorno 1 – APPROFONDIMENTI PER L' ESECUZIONE CORRETTA DEGLI ESERCIZI



- ⦿ Ripasso esercizi

Pausa

- ⦿ Tecnica ad alta intensità nel RT
- ⦿ Sperimentare le tecniche ad alta intensità

Giorno 2 – RECAP GENERALE e PER ESAME

- ⦿ Elementi per la programmazione a medio e lungo termine
- ⦿ Case report: laboratorio pratico
- ⦿ Prove pratiche di allenamento: interazioni utili tra PT e nutrizionista

Pausa

- ⦿ TAVOLA ROTONDA
- ⦿ ESEMPI D'ESAME

Perché iscriverti a SANIS Kinetic

- ⦿ *Siamo la prima Scuola di formazione per Nutrizionisti sportivi «ibrida» che mixa lezioni in presenza e live con una robusta e fornita biblioteca on demand.*
- ⦿ *Semplice! Offriamo una formazione davvero “cinetica”. Grande dinamismo, costanti update, approfondimenti, focus mirati, lezioni esperienziali.*
- ⦿ *Un percorso flessibile e modulare: lezioni registrate e pratica in presenza.*
- ⦿ *Rispondiamo alle reali esigenze del nutrizionista che opera in un mondo sempre più competitivo.*
- ⦿ *Avrai una linea dedicata con i responsabili del corso di formazione.*

Nome

Email

Messaggio

Dichiaro di aver preso visione della informativa privacy (<https://www.iubenda.com/privacy-policy/99735559>) ai sensi dell'Art. 13 del Reg. Ue 679/2016 e, autorizzo il trattamento dei miei dati personali, in relazione a quanto ivi indicato.

//



Email: sanis@akesios.it (mailto:sanis@akesios.it)

Tel. 0521 647705

Privacy policy
(<https://www.iubenda.com/privacy-policy/99735559>)

Cookie policy
(<https://www.iubenda.com/privacy-policy/99735559/cookie-policy>)

© Akesios Group Srl Via Cremonese, 172. 43126 PARMA | Tel +39 0521 647705 | Fax +39 0521 1622061 | PEC akesiosgroup@pec.it | Email info@akesios.it | C.F./P.IVA 04132180268 | REA PR253869 | Cap Soc. 10.000 i.v.

(htt
ps:/
w/
ww
inst
agr
@am
.co
m/
scu
ola.
san
is/)

