

# MASTER MYTHOD 9 MESI

---

**MYTHOD**

THE FIRST PERSONAL TRAINER ACADEMY



## Introduzione

**INIZIO:** Novembre 2018

**DOVE:** Via Rismondo 2/E, Padova – Vicolo Cigolo 15, Padova

**PROGRAMMA:** 18 giornate di lezione distribuite in 9 fine settimana

### ARGOMENTI:

- Evoluzione del mercato del Fitness
- La sempre maggior richiesta all'interno di palestre, club e centri fitness della figura del Personal Trainer
- Domanda in costante aumento di "Personalizzazione dei programmi di allenamento da parte dell'utente finale"
- Prospettive elevate in termini di guadagni e mercato potenziale
- Certificazioni a livello locale (ASI) e partnership con stake - holder di livello internazionale (Università degli Studi di Padova, ACSM ed IHRSA)

## Perché scegliere Mythod?

IL VALORE AGGIUNTO DI MYTHOD è legato a tre grandi macro aree:

- La cura e l'attenzione a tutti gli aspetti legati alle dinamiche relazionali e tecniche nella gestione del cliente. Tanto in ambito psicologico, quanto in ambito fisico.
- La definizione del miglior programma di studio possibile in grado di abbinare indagini di alto valore scientifico, utilizzo di strumenti tecnologici all'avanguardia per migliorare e semplificare il lavoro del personal trainer in relazione alla user experience del cliente
- Applicazione pratica istantanea delle nozioni apprese durante le lezioni frontali.

Con Mythod acquisirai un metodo di lavoro solido e all'avanguardia nel campo del personal training. Con un occhio al futuro, ma i piedi ben ancorati alla quotidianità del presente. Logica e dinamismo sono i cardini fondanti nella strutturazione delle lezioni. L'autorevolezza degli studi scientifici viene miscelata con l'eccellenza e l'approfondimento della parte pratica. Il personal trainer diventa il fulcro di una narrativa incentrata sul "perché" è importante fare l'esercizio fisico monitorato. Con Mythod la tradizione e l'innovazione si fondono in un programma di studi in grado di soddisfare tutte le innumerevoli sfaccettature della professione del trainer. Non solo mero esecutore o osservatore, bensì un professionista in grado di ispirare ad un cambiamento significativo la vita della persona allenata.

# Programma lezioni

## MESE 1

### Area Tecnica

- Evoluzione del mercato del fitness: prospettive e potenzialità.
- Tecnologie informatiche per Personal Trainer.
- I Capitolo: Elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate agli atleti di sport individuali e di squadra.
- I Capitolo: Elementi generali di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi.

### Area Psicologia

- Come si accoglie un cliente che richiede un servizio personalizzato.
- Come proporre un servizio personalizzato.

## MESE 2

### Area Tecnica

- Approfondimento proposte di esercizio cardiovascolare e cardio respiratorio.
- Il Capitolo: Elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate a persone decondizionate e/o sedentarie.
- Il Capitolo: Elementi specifici di meccanica degli esercizi base, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi.

### Area Psicologia

- Come stimolare un cliente sedentario a iniziare un programma regolare di esercizio fisico personalizzato.

## MESE 3

### Area Tecnica

- Approfondimento proposte di esercizio di forza ed ipertrofia.
- III Capitolo: Elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate a persone anziane.
- III Capitolo: Elementi specifici di meccanica degli esercizi complementari, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi.

### Area Psicologia

- L'analisi preliminare dei bisogni dei clienti nel 2018.
- Le tipologie dei clienti.

# Programma lezioni

## MESE 4

### Area Tecnica

- Approfondimento proposte di esercizio di flessibilità, stretching e rilassamento mio fasciale.
- IV Capitolo: Elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate a persone in buona forma fisica che vogliono personalizzare.
- IV Capitolo: Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per i muscoli estensori degli arti inferiori.

### Area Psicologia

- La visita del club con il cliente personal.

## MESE 5

### Area Tecnica

- Test di valutazione preliminare ed in itinere del livello di fitness delle diverse tipologie di cliente pt.
- V Capitolo: Elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate ai soggetti health
- V Capitolo: Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per il core.

### Area Psicologia

- La seduta di analisi preliminare del cliente.
- La proposta economica del piano di lavoro. Elementi di pricing.

## MESE 6

### Area Tecnica

- Organizzazione del piano di lavoro (periodizzazione) delle differenti tipologie di clienti Pt.
- Costruzione delle diverse proposte tecniche (schede di allenamento) all'interno delle periodizzazioni delle differenti tipologie di clienti Pt.
- VI Capitolo: Elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate al cliente che soffre di ipertensione.
- VI Capitolo: Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per pettorali, spalle e tricipiti.

### Area Psicologia

- Elementi di marketing relazionale (come fare il punto della situazione in itinere, richiesta referall, rinnovo del percorso di allenamento personalizzato).

# Programma lezioni

## MESE 7

### Area Tecnica

- Proposte di esercizio personalizzato per il cliente con patologie mediche.
- VII Capitolo: Elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate alle differenti patologie osteoarticolari.
- VII Capitolo: Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per dorsali e bicipiti brachiali.

### Area Psicologia

- Elementi di marketing relazionale (come fare il punto della situazione in itinere, richiesta referall, rinnovo del percorso di allenamento personalizzato).

## MESE 8

### Area Tecnica

- Proposte di esercizio personalizzato per il cliente che vuole dimagrire.
- Proposte di esercizio personalizzato per il cliente che richiede allenamenti funzionali e ad alta intensità.
- VIII Capitolo: Elementi di fisiologia dell'esercizio, fisiopatologia, biomeccanica e metodologia dell'allenamento applicate alle patologie metaboliche.
- VIII Capitolo: Elementi di meccanica dell'esercizio, video analisi e formazione in vivo sulla metodologia dei più importanti esercizi per i muscoli flessori degli arti inferiori.

### Area Psicologia

- Come gestire un cliente con un programma personalizzato a distanza.

## MESE 9

- Ripasso generale
- Esame finale (teorico e pratico)

## Docenti

### Vito Stolfi (Responsabile Direttivo & Organizzativo)

Cresciuto a Bella (PZ), dopo aver conseguito il diploma Isef nel 2000 all'università degli studi di Napoli, si è trasferito a Padova lo stesso anno ed ha iniziato a lavorare prima come responsabile della sala di Club 97 e poi è diventato uno dei due ideatori di Show Club, di cui continua ad essere il responsabile tecnico intersede. Anche lui dal 2011 è membro permanente del Rex.

### Lucio Serreghi (Direttore di Mythod Academy)

Laureato in Scienze Motorie a Padova, fa parte del team di Show Health Training Club dal 2012, dove si occupa come Team Leader della formazione dei neo assunti delle strutture patavine. È il Co-Founder e CEO di FAF Personal Training SHPK (la Federation Albanian Fitness) e di Mythod Academy Albany.

### Irene Fiamma (Responsabile Didattico e Formazione)

Nata ad Abano Terme nel 1990 si è laureata con lode all'Università degli Studi di Urbino in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, curriculum in Rieducazione Funzionale. Dopo aver terminato il suo percorso in terra marchigiana, è entrata a far parte della squadra Show e dal luglio 2017 è la responsabile didattica e di formazione degli studenti che frequentano il master.

### Giorgio Leo (Relatore)

Nato il 16 ottobre 1980 a Monselice, dopo la laurea conseguita all'Università degli Studi di Padova in Scienze Motorie, si è dedicato fin da subito alla creazione di Show Club, progetto nato nel 2005 con l'impronta di voler fornire un servizio di Personal Training a Padova. Nel giro di 12 anni ha aperto due centri a Padova ed uno a Treviso con il suo socio Vito Stolfi. Dal 2011 è membro permanente del REX, l'associazione che raduna le eccellenze aziendali nell'ambito del fitness a livello italiano, europeo e mondiale.

## Links Utili

Mythod Academy  
<https://mythod.it/>

Show Health Training Club  
<https://www.showclub.it/>