

# CENTRO SCIENZE MOTORIE BERNSTEIN

PROGRAMMAZIONE SETTORE  
FITNESS

2018-2019



# SERVIZI

- **PROGRAMMI FITNESS GENERALI**
- **PROGRAMMI FITNESS SPECIFICI**
- **TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE**
- **PERSONAL TRAINING**
  
- **ALLENAMENTO FUNZIONALE**

# STAFF

- **BRUNELLI ANDREA**
- **TALAMIOLI IGOR**
- **RAMON GATO**
- **NACCA PIETRO**

# PROGRAMMI FITNESS GENERALI



COLLOQUIO DI INGRESSO

PROGRAMMAZIONE

MONITORAGGIO

# PROGRAMMAZIONE

- PROGRAMMA MENSILE DI ALLENAMENTO

# MONITORAGGIO

- AGGIORNAMENTO DELLA SCHEDA  
OGNI MESE

# PROGRAMMI FITNESS SPECIFICI

- TEST FUNZIONALI (in Lab con Ing. Freddolini)
- PROGRAMMAZIONE
- MONITORAGGIO

# CHECK-UP FUNZIONALE

- SPECIFICI PER LA TIPOLOGIA DI SPORT
- Da definire di volta in volta anche con il contributo del BernsteinLab (Ing. Freddolini)

# PROGRAMMAZIONE

- PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

# MONITORAGGIO

- AGGIORNAMENTO SETTIMANALE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
- RIPROPOSTA DEI TEST OGNI 3 MESI

# PROGRAMMI MEDICAL FITNESS

- CHECK UP
- PROGRAMMAZIONE
- MONITORAGGIO

# CHECK-UP + TRAINING

- SPECIFICI PER LA PATOLOGIA

# PROGRAMMAZIONE

- PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

# MONITORAGGIO

- AGGIORNAMENTO SETTIMANALE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
- RIPROPOSTA DEI TEST OGNI 3-6 MESI

# RADIO AZIENDALE e DIVISA

- In sala fitness la radio aziendale deve essere sempre accesa;
- Gli istruttori e i chinesiologi devono sempre avere la divisa;
- Non ci si allena durante le ore di lavoro.

# VENDITA INTEGRATORI E TESTS

- SUGGERIRE I NOSTRI INTEGRATORI (SALI MINERALI, BCAA, OMEGA 3 RX, ECC.)
- SPINGERE I TEST NEL BERNSTEINLAB
- (cosa che non fate mai! .....es: Squat jump.....)

# LINEE GUIDA

- CORREGGERE GLI ESERCIZI AI CLIENTI IN MODO SISTEMATICO
- TRASMETTERE ENTUSIASMO
- CELLULARI SPENTI PER GLI ISTRUTTORI IN SERVIZIO
- COORDINAMENTO NELLA GESTIONE DEL CLIENTE
- CREATIVITA NEGLI ALLENAMENTI
- SEGNARE LE PRESENZE QUOTIDIANAMENTE
- NON ABBANDONARE LA SALA FITNESS