

Fitfam Mentorship

GIORNO 1

- Ore 8.30 benvenuto e registrazione;
 - Ore 9.00 presentazione “Il sistema Fitfam”;
 - Ore 10.15 | 11.30 allenamento (pratica);
 - Ore 11.45 | 13.00 presentazione “La valutazione del cliente”;
 - Ore 13.15 | 14.15 pausa pranzo;
 - Ore 14.30 | 15.30 presentazione “La programmazione dell’allenamento”;
 - Ore 15.30 | 16.30 presentazione “La figura del coach”.
-

GIORNO 2

- Ore 9.00 | 9.30 review giorno 1;
- 9.30 | 10.30 allenamento (pratica);
- 10.45 | 11.15 presentazione “Avviare una palestra e gestione di un team”;
- 11.30 | 12.30 presentazione “Come organizzare una seduta di allenamento” (teorico e pratico);
- 12.45 | 14.00 pausa pranzo;
- 14.15 | 15.30 presentazione “L’importanza di una community e dei Social Media”;
- 15.45 | 17.00 presentazione “Come insegnare i principali esercizi in sala pesi in base al cliente-tipo”.