

# Laces

## TRAINER CERTIFICATE

Corso riconosciuto\*



### Alcune Info utili

Il corso istruttori Laces è dedicato a professionisti del settore sportivo e di quello fitness. Obiettivo del corso è quello di formare trainer di alto profilo in ambito allenamento funzionale. Per poter accedere al corso di formazione sono richiesti i seguenti prerequisiti:

- Laureato o laureando Triennale in Scienze Motorie (SUISM), oppure
- Diplomato allenatore federale (1' o 2' o 3' livello) presso una delle federazioni olimpiche riconosciute dal CONI, oppure
- Diplomato nel settore fitness (Crossfit, Spinning, TacFit, etc..).

Nel caso non si dispongano delle seguenti caratteristiche, la commissione tecnica Laces valuterà il singolo caso, eventualmente con la richiesta di effettuare un pre-test.

### DURATA e ORARIO

Il corso è di 2 giornate intere (Sabato e Domenica, Orario: 9.00/13.00 - 14.00/18.00), per un totale di 16 ore di formazione teorico/pratica.

### ESAME E TIROCINIO

Per ottenere la certificazione di istruttore LACES, si dovrà superare un esame **teorico** e **pratico**. La parte teorica sarà composta da domande relative alle conoscenze base dell'ambito allenamento e agli argomenti trattati durante il corso.

La parte pratica è invece legata alle capacità fisiche, organizzative e didattiche.

La commissione esaminatrice si riserva la possibilità di richiedere ai trainer, a seconda dell'esito dell'esame, di svolgere alcune ore di tirocinio con uno dei trainer già certificati Laces, o di presentare dei video che testimonino alcune parti di lezioni.

## ATTIVAZIONE CORSO

Per attivare una nuova data del corso saranno necessari da un minimo di 4 ad un massimo di 10 persone (nel caso in cui non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti Laces si riserva la possibilità di annullare o cambiare le date del corso).

## PREZZI

~~349 €~~

**Sconto di 50€ (299,00 €)** se l'iscrizione verrà effettuata 10 gg prima della data di inizio del corso.

Nel prezzo del corso è compreso:

- **IL MANUALE LACES:** sul quale saranno riportati tutti i concetti trattati durante il corso;
- **LA T-SHIRT** personalizzata **Trainer Laces**.
- **ATTESTATO DI TRAINER LACES:** Al superamento dell'esame verrà rilasciato l'attestato che comprende il **tesseramento** e **riconoscimento** della certificazione da parte di **AICS** (Ente riconosciuto dal CONI).

## LACES BACKPACK

Per chi vorrà acquistare lo zaino, o un kit Laces, da utilizzare durante le sue lezioni, ci sarà lo sconto del 25% su tutta l'attrezzatura.

Ti senti pronto e motivato per questa sfida?

Contattaci subito, saremo lieti di darti tutte le informazioni necessarie

## CONTATTI

Matteo: **333 6977675**

E-Mail:

[info@lacestraining.com](mailto:info@lacestraining.com)

Facebook: **lacestraining**

Instagram: **lacestraining**

# PROGRAMMA DEL CORSO IN PILLOLE\*

La parte principale del corso sarà così suddivisa:

- *INTRODUZIONE AL METODO LACES*
- *CONCETTI E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO*
  - *Forma fisica e concetto di intensità;*
  - *Capacità condizionali;*
  - *Capacità coordinative;*
- *L'ALLENAMENTO FUNZIONALE: Teoria, definizione e casi pratici.*
- *I PRINCIPI LACES: Efficacia, Efficienza, PDP (Punti di Performance).*
- *IL CORPO SECONDO LACES: MOVIMENTI ED ESERCIZI.*
- *METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO E DIDATTICA.*
- *TEORIA SUI MODELLI DI LEZIONE LACES.*
- *ORGANIZZAZIONE E GESTIONE DELLA LEZIONE LACES.*
- *PERIODIZZAZIONE.*
- *LA BAG E L'ATTREZZATURA.*
- *PANORAMICA DEI PRINCIPALI ESERCIZI E PRATICA CON L'ATTREZZATURA LACES.*

Appendice alla guida:

- *COME UTILIZZARE L'APP PER LA GESTIONE DELLE LEZIONI*

## COSA IMPARERAI

- I concetti teorici sulla fisiologia e la biomeccanica del movimento
- A gestire un gruppo e i metodi di comunicazione per farlo
- A programmare una lezione e periodizzarle nel lungo periodo

## DOCENTI DEL CORSO:

### ✦ **Dott. Luca Dutto**

- Laureato in Scienze Motorie e Sportive, formatore Laces.
- Istruttore certificato Crossfit, Tacfit, allenatore di Karate, Preparatore Atletico di atleti professionisti.
- Titolare di 4 centri Fitness in provincia di Cuneo.
- Formatore certificato AICS e CONI.

### ✦ **Dott. Matteo Porrovecchio**

- Laureato in Scienze Motorie e Sportive, Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport.
- Allenatore di Ginnastica Artistica, Personal Trainer e Preparatore Atletico.
- Responsabile Trainer e formatore Laces.

## Modalità di iscrizione:

- Modulo di iscrizione debitamente compilato e in allegato documentazione universitaria (libretto universitario, tasse universitarie o certificato di laurea, via mail: [info@lacestraining.com](mailto:info@lacestraining.com) o anche uno screenshot su whatsapp - 333/6977675)

### **PAGAMENTO**

- **In un unico versamento:**

- Tramite bonifico bancario intestato a Laces Training / o Tramite sito.

**IBAN: IT37Z0301503200000005944885**

Causale “CORSO di TRAINER LACES + (LUOGO e DATA DEL CORSO)”

- Inviare via mail una copia della ricevuta del bonifico

- **In alternativa con acconto: Euro 100 + saldo in contanti il giorno del corso:**

- Tramite bonifico bancario intestato a Laces Training.

**IBAN: IT37Z0301503200000005944885**

Causale “ANTICIPO CORSO di TRAINER LACES + (LUOGO e DATA DEL CORSO)”

- Inviare via mail una copia della ricevuta del bonifico

ATTENZIONE: il posto verrà considerato prenotato e quindi riservato, solo al momento della ricezione della copia dell'avvenuto pagamento.

\*Il corso è riconosciuto da AICS; se non sei laureato/ laureando in scienze motorie, o non possiedi un diploma abilitante all'insegnamento, Laces metterà a disposizione un modulo aggiuntivo così da permetterti di entrare a far parte degli istruttori riconosciuti e abilitati.

Il corso è in collaborazione con  
Tribù servizi srls



[Via laghi di avigliana 42 - 12020 Tarantasca CN](#) - PI 03318780040