Elementi di anatomia e fisiologia
L'apparato locomotore
La struttura ossea
Le cartilagini
Le articolazioni
Fisiologia del muscolo

Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare
Modificazioni fisiologiche dovute all'allenamento
Valutazione dello stato di salute
Analisi degli esercizi con i sovraccarichi
Tecnica esecutiva degli esercizi con sovraccarichi

Tecniche di assistenza in sala pesi
I falsi luoghi comuni legati alle tecniche di allenamento ed esecuzione degli esercizi
Elementi generali di metodologia dell'allenamento
Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della resistenza
Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della forza
Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare
Tecniche di allenamento finalizzate al dimagrimento
Tecniche di allenamento finalizzate alla performance cardiaca
La programmazione dell'allenamento
Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine
Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con i pesi liberi
Il ruolo del riscaldamento
Il ruolo dello stretching
La stesura della scheda di allenamento
Caratteristiche del sistema anaerobico alattacido
Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido
Caratteristiche del sistema aerobico