

NASM-CPT 1Dayコースカリキュラム

時間数	内容	時間数	内容
15min	イントロダクション	20min	11.プライオメトリックトレーニングの概念
20min	1.統合トレーニングに関する科学的根拠	20min	12.スピード、敏捷性、機敏性トレーニング
20min	2.エクササイズの基本科学	20min	13.レジスタンス・トレーニングの概念
20min	3.心肺系	30min	14.統合・プログラム・デザインとOPTモデル
20min	4.エクササイズの代謝と生体エネルギー	20min	15.様々なエクササイズ器具
20min	5.人体の動きの科学	20min	16.慢性の健康障害と身体的又は機能的制限
30min	6.フィットネス・評価	20min	17.栄養
25min	7.柔軟性トレーニングの概念	20min	18.栄養補助食品
15min	8.心肺系のフィットネス・トレーニング	20min	19.ライフスタイルの改善と行動に関するコーチング
20min	9.体幹トレーニングの概念	20min	20.成功するパーソナルトレーニング事業の発展
20min	10.バランス・トレーニングの概念	10min	質疑応答、まとめ

※所要時間は目安となります。各講師、参加者数により変動する場合があります。



International
Licensee