ACADEMY PRO SBB

# *Academy PRO SBB, come funziona, cosa trovo al suo interno, e perché è nata.*

## 1. Perché è nata e a cosa serve:

- La Academy PRO SBB nasce come progetto di formazione teorica online. Pensata per la sua enorme fruibilità che chiunque non possa permettersi (o non voglia) fare trasferimenti per assistere alle lezioni in presenza. La quantità di contenuti che troverai è enorme.
- Academy PRO SBB non è nata per sostituire le informazioni dei 4 grandi corsi SBB (Excellent Trainer, Excellent Coach, Excellent woman trainer e Scuola preparatori) **ma per dare una nuova e nettamente distinta formazione che sia interamente on line.** Academy PRO SBB non ha al suo interno le stesse cose degli altri corsi. Non è nata per ripetere le stesse cose, ma **per dare una visione completa della scienza e la pratica applicata.** Si può dire che Academy PRO SBB è a tutti gli effetti una formazione strutturata di SBB.

## 2. Cosa trovo al suo interno quando entro:

- Trovo 3 blocchi formativi composti da 75 video l'uno.
- Ogni blocco formativo è composto da 5 materie e 5 docenti:
    - Cosimo De Angelis → Allenamento,
    - Renzi Lara → Femminile,
    - Ilario Fogarolo → Posturale,
    - Francesco Mesenasco → Gestione dello stress e programmazione.
- Ogni materia è divisa in 6 capitoli
- Ogni capitolo ha al suo interno 1-5 video da circa 20 minuti di durata (15-25) per un totale di 75 video a blocco formativo.
- Ogni video ha le slide in PDF allegate che si possono scaricare e stampare.
- I blocchi formativi sono 3.

## 3. Come funziona la Academy PRO SBB?

- Ogni docente ha una materia, la quale è divisa in 6 capitoli, in totale i capitoli sono 24.
- La Academy PRO SBB è studiata per evitare il sovraccarico di informazioni, quindi si suggerisce la visione di un video al giorno per ogni giorno lavorativo classico (5 giorni a settimana).
- Nel gruppo facebook dedicato troverai le registrazioni di innumerevoli dirette di approfondimento o Q&A.
- Alla fine della visione di tutti i video avrai la possibilità di effettuare l'esame per il conseguimento della certificazione relativa al blocco di lavoro.

## 4. Come viene fatto l'esame?

- L'esame è totalmente ON LINE e sarà effettuato con domande a risposta multipla con una solo risposta esatta.

- L'esame sarà visibile ed eseguibile sul tuo profilo (dove ci sono le lezioni per intenderci) quando avrai visionato interamente tutti i video del relativo blocco.
- Ci saranno 10 domande inerenti ad ogni materia, quindi 50 domande, 10 per materia
- Le domande non saranno difficili, ma siccome vogliamo che gli allievi sappiano le risposte e non leggano le soluzioni sulle slide, allora mettiamo un tempo massimo di esecuzione di 15 minuti per ogni gruppo di 10 domande (1 minuto e mezzo a domanda… siamo buoni dai 😉)
- La promozione arriverà solo se si risponde correttamente ad almeno al 80% delle domande; quindi, 8 su 10 di ogni materia devono essere corrette.
- Potrai rifare l'esame sino a 10 volte senza pagare nulla di più sino a che non sei promosso.
- Ad esame superato avrai l'attestato di superamento esame e sarà scaricabile direttamente dalla tua piattaforma.
- Le lezioni dei blocchi successivi saranno visibili lo stesso anche se non dai l'esame o non lo superi, ma avrai il diploma solo a test superato.

## 5. Come funziona il sistema a punti e i livelli di formazione?

- La Academy PRO SBB prevede 5 livelli di formazione che sono: **Amateur – Advanced – Pro – Special Pro – Top Pro**, ma non ti verranno regalati di certo. Il sistema a punti (che si chiamano CREDITI FORMATIVI) è studiato per arrivare a scalarli solo se superi gli esami.
- Ogni video ha un valore di 21 crediti formativi (una media di un credito per ogni minuto di formazione), l'accredito è automatico, quando completi un video ed arrivi in fondo ti si sblocca il successivo e ti eroga i crediti formativi.
- **Ad ogni esame del singolo blocco formativo superato ha un valore di 610 crediti formativi** che si sommano a quelli dei video effettuati.
- Per raggiungere i livelli ci sono 5 livelli di crediti accumulati. **2000 per Advanced, 4300 per Pro, 7000 per Special Pro, 10.000 per Top Pro.**
- Ogni volta che raggiungi il livello successivo riceverai un attestato di CERTIFIED LEVEL.

## 6. Gli altri corsi on line che ho fatto valgono qualcosa per la mia formazione?

- OGNI CORSO ON LINE CHE HAI FATTO CON NOI ha un valore di crediti formativi.
- Ad ogni video completato riceverai 21 crediti formativi.
- Ovviamente video, capitoli, ed esami hanno un valore diverso
- Ogni video completato accumulerai 21 punti - ogni corso completato riceverai 65 punti - ogni quiz superato ti verranno assegnati altri 65 punti

## 7. Quando escono le lezioni nella Academy PRO SBB?

a. Cliccando su ogni materia/docente troverai la lista della materia e i video saranno sempre disponibili da subito

## 8. Ma i video rimarranno miei per sempre?

- I video saranno tuoi e sempre consultabili sino a che SBB avrà vita (ed oltre)

ACADEMY PRO SBB

# 1° blocco formativo

## Cosimo De Angelis

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>**Le Basi dell'ipertrofia** | Video 1 | L'ipertrofia muscolare nel Natural BB |
| | Video 2 | La tensione meccanica e il danno muscolare |
| | Video 3 | Lo stress metabolico e l'ipertrofia miofibrillare |
| | Video 4 | L'ipertrofia sarcoplasmatica |
| **Capitolo 2**<br>**Contrazione muscolare 1** | Video 1 | La contrazione muscolare concentrica – 1 |
| | Video 2 | La contrazione muscolare concentrica – 2 |
| **Capitolo 3**<br>**contrazione muscolare 2** | Video 1 | La contrazione muscolare eccentrica - 1 |
| | Video 2 | La contrazione muscolare eccentrica - 2 |
| | Video 3 | La contrazione statica |
| **Capitolo 4**<br>**Tecniche di intensità** | Video 1 | Tecniche di intensità – 1 |
| | Video 2 | Tecniche di intensità – 2 |
| | Video 3 | Tecniche di intensità – 3 |
| **Capitolo 5**<br>**I rest pause e diversi modi di esecuzione** | Video 1 | Rest Pause – 1 |
| | Video 2 | Rest Pause – 2 |
| | Video 3 | Rest Pause – 3 |
| **Capitolo 6**<br>**Serie interrotte e vari tipi di applicazione** | Video 1 | Serie interrotte – 1 |
| | Video 2 | Serie interrotte – 2 |
| | Video 3 | Serie interrotte – 3 |

## Francesco Mesenasco

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>**Lo stress & le risposte acute** | Video 1 | Stress ed equilibrio |
| | Video 2 | La risposta acuta |
| | Video 3 | Valutazione stress nel breve termine parte 1 |
| | Video 4 | Valutazione stress nel breve termine parte 2 |
| **Capitolo 2**<br>**lo stress e valutazione degli stressor, parte 1** | Video 1 | Stress cronico; oltre la curva di Selye |
| | Video 2 | Marker stress cronico |
| | Video 3 | Recupero in ambito BB |
| **Capitolo 3**<br>**lo stress e valutazione degli stressor, parte 2** | Video 1 | Valutazione stressor in cronico Parte 1 |
| | Video 2 | Valutazione stressor in cronico Parte 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Video 3 | Valutazione in cronico: esempi pratici |
| **Capitolo 4**<br>**Il modello F.F. & le sue applicazioni** | Video 1 | Modello Fitness / Fatigue |
| | Video 2 | Applicazioni del modello F/F Parte 1 |
| | Video 3 | Applicazioni del modello F/F Parte 2 |
| **Capitolo 5**<br>**Il recupero** | Video 1 | Il Recupero dal'acuto al cronico |
| | Video 2 | Allenamento & impatto sul recupero |
| | Video 3 | Recupero: Influenza ROM |
| **Capitolo 6**<br>**Time management in allenamento** | Video 1 | Time management nell'allenamento |
| | Video 2 | Efficienza & Cluster sets |

## *Lara Renzi*

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>**Perché le donne sono diverse?** | Video 1 | Il dimorfismo |
| | Video 2 | Il bodybuilding |
| | Video 3 | Il ciclo mestruale |
| **Capitolo 2**<br>**Aspetti poco considerati** | Video 1 | La menopausa |
| | Video 2 | Menopausa e allenamento |
| | Video 3 | Il sistema linfatico |
| **Capitolo 3**<br>**Gravidanza e post gravidanza** | Video 1 | La gravidanza |
| | Video 2 | Gravidanza e allenamento |
| | Video 3 | Il post gravidanza |
| **Capitolo 4**<br>**Perché la forza? Focus al femminile** | Video 1 | La forza |
| | Video 2 | Forza e donne |
| | Video 3 | I punti carenti |
| **Capitolo 5**<br>**I biotipi. Focus al femminile** | Video 1 | Biotipologia |
| | Video 2 | Androide e ginoide |
| | Video 3 | Biotipi e allenamento |
| **Capitolo 6**<br>**Training @ home. Focus al femminile** | Video 1 | Allenamento @ home |
| | Video 2 | I fondamentali? |
| | Video 3 | @Home, in pratica? |

## *Ilario Fogarolo*

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>**La fascia, definizione e funzione** | Video 1 | Definizione di tessuto connettivo. |
| | Video 2 | Definizione di fascia. |
| | Video 3 | Funzioni della fascia. |
| **Capitolo 2** | Video 1 | Definizione meridiano mio-fasciale |

| | | |
|---|---|---|
| **Da i meridiani mio-fasciali allo stretching** | Video 2 | Definizione di trigger point |
| | Video 3 | Lo stretching |
| **Capitolo 3**<br>**Elasticità e percezione della fascia** | Video 1 | La funzione elastica della fascia |
| | Video 2 | Allenamento della fascia |
| | Video 3 | Percezione e fascia |
| **Capitolo 4**<br>**Il release mio fasciale** | Video 1 | Definizione release mio-fasciale |
| | Video 2 | Evidenze scientifiche sul release |
| | Video 3 | Come effettuare il release |
| **Capitolo 5**<br>**Strategie di Bulk** | Video 1 | Quante kcal in più? |
| | Video 2 | Tipologia di bulk |
| | Video 3 | Quando fare mini cut |
| **Capitolo 5**<br>**Linea superficiale anteriore e posteriore** | Video 1 | Linea superficiale posteriore 1 |
| | Video 2 | Linea superficiale posteriore 2 |
| | Video 3 | Linea superficiale anteriore |

ACADEMY PRO SBB

# 2° blocco formativo

## Cosimo De Angelis

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>**Il POF Position Of Flexion** | Video 1 | Il POF video 1 |
| | Video 2 | Il POF video 2 |
| | Video 3 | Il POF video 3 |
| **Capitolo 2**<br>**EDT Escalating Density Training** | Video 1 | EDT video 1 |
| | Video 2 | EDT video 2 |
| | Video 3 | EDT video 3 |
| **Capitolo 3**<br>**JREPS** | Video 1 | J-reps video 1 |
| | Video 2 | J-reps video 2 |
| | Video 3 | J-reps video 3 |
| **Capitolo 4**<br>**8x8 Gironda** | Video 1 | 8x8 video 1 |
| | Video 2 | 8x8 video 2 |
| | Video 3 | 8x8 video 3 |
| **Capitolo 5**<br>**Il metodo Ladder** | Video 1 | Ladder video 1 |
| | Video 2 | Ladder video 2 |
| | Video 3 | Ladder video 3 |
| **Capitolo 6**<br>**BFR e Kaatsu training** | Video 1 | BFR/KAATSU video 1 |
| | Video 2 | BFR/KAATSU video 2 |
| | Video 3 | BFR/KAATSU video 3 |

## Francesco Mesenasco

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>***Il dimagrimento*** | Video 1 | Le 4 curve di recupero |
| | Video 2 | Curve e gruppi muscolari 1 |
| | Video 3 | Curve e gruppi muscolari 2 |
| **Capitolo 2**<br>***Life MRV & recupero passivo*** | Video 1 | Classificazione dei gruppi muscolari |
| | Video 2 | Life MRV parte 1 |
| | Video 3 | Life MRV parte 2 |
| | Video 4 | Intro recupero passivo |
| **Capitolo 3**<br>**Il sonno** | Video 1 | L'importanza del sonno – parte 1 |
| | Video 2 | L'importanza del sonno – parte 2 |
| **Capitolo 4**<br>**Stress management 1** | Video 1 | Potenzialità ed autorealizzazione |
| | Video 2 | motivazione |
| **Capitolo 5** | Video 1 | Rilassamento – parte 1 |

| | | |
|---|---|---|
| **Stress management parte 2** | Video 2 | Rilassamento – parte 2 |
| | Video 3 | Stress mentale |
| **Capitolo 6**<br>**Stress e nutrizione** | Video 1 | Macroaree |
| | Video 2 | Timing e fattori secondari |
| | Video 3 | Idratazione |
| | Video 4 | Rapporto mente cibo |

## *Lara Renzi*

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>**Il dimagrimento** | Video 1 | Il processo e le variabili individuali |
| | Video 2 | La lipolisi |
| | Video 3 | Focus Cellulite. L'adipocita? |
| **Capitolo 2**<br>**Spot reduction** | Video 1 | Basi fisiologiche |
| | Video 2 | La scienza |
| | Video 3 | Focus cellulite. |
| **Capitolo 3**<br>**Spot reduction 2** | Video 1 | Ritenzione idrica |
| | Video 2 | Allenamento |
| | Video 3 | Allenamento, considerazioni. |
| **Capitolo 4**<br>**Ciclo mestruale: approfondimenti** | Video 1 | Gli studi scientifici |
| | Video 2 | Focus |
| | Video 3 | Nel concreto? |
| **Capitolo 5**<br>**L'invecchiamento e il body building, oltre la menopausa.** | Video 1 | Fisiologia dell'invecchiamento |
| | Video 2 | Il post menopausa. |
| | Video 3 | La menopausa |
| **Capitolo 6**<br>**Punti carenti: chirurgia estetica.** | Video 1 | La chirurgia estetica |
| | Video 2 | La chirurgia estetica ed il seno |
| | Video 3 | La chirurgia estetica ed il bodybuilding |

## *Ilario Fogarolo*

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1** | Video 1 | Linee delle braccia 1 |

| | | |
|---|---|---|
| **LINEE DELLE BRACCIA** | Video 2 | Linee delle braccia 2 |
| | Video 3 | Linee delle braccia 3 |
| **Capitolo 2**<br>**Linee funzionali e linea profonda frontale** | Video 1 | Linee funzionali e linea profonda frontale 1 |
| | Video 2 | Linea profonda frontale 2 |
| | Video 3 | Linea profonda frontale 3 |
| **Capitolo 3**<br>**Valutazione posturale** | Video 1 | Valutazione posturale 1 |
| | Video 2 | Valutazione posturale 2 |
| | Video 3 | Valutazione posturale 3 |
| **Capitolo 4**<br>**Iperlordosi cervicale, ipercifosi e spalle anteposte** | Video 1 | Iperlordosi cervicale, definizione e protocolli posturali |
| | Video 2 | Ipercifosi, definizione e protocolli posturali |
| | Video 3 | Spalle anteposte, definizione e protocolli posturali |
| **Capitolo 5**<br>**Iperlordosi lombare, dorso piatto e sway back** | Video 1 | Iperlordosi lombare, definizione e protocolli |
| | Video 2 | Dorso piatto, definizione e protocolli |
| | Video 3 | Spalle anteposte, definizione e protocolli |
| **Capitolo 6**<br>**Il ginocchio ed i diversi casi** | Video 1 | Ginocchio iperteso ed iperesteso |
| | Video 2 | Ginocchio valgo e varo |
| | Video 3 | Piede pronato e supinato |

ACADEMY PRO SBB

# 3° blocco formativo

## Cosimo De Angelis

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>**Programmi di allenamento 1** | Video 1 | Hatfield 1 |
| | Video 2 | Hatfield 2 |
| | Video 3 | Superslow training |
| **Capitolo 2**<br>**Programmi di allenamento 2** | Video 1 | HST 1 |
| | Video 2 | HST 2 |
| | Video 3 | 5x5 di Reg park |
| **Capitolo 3**<br>**Programmi di allenamento 3** | Video 1 | German volume training 1 |
| | Video 2 | German volume training 2 |
| | Video 3 | OVT – Optimized Volume Training |
| **Capitolo 4**<br>**Programmi di allenamento 4** | Video 1 | SST – Sarcoplasma Stimulating Training 1 |
| | Video 2 | SST – Sarcoplasma Stimulating Training 2 |
| | Video 3 | Texas method |
| **Capitolo 5**<br>**Programmi di allenamento 5** | Video 1 | Ratchet Training 1 |
| | Video 2 | Ratchet Training 2 |
| | Video 3 | Tempo Contrast Set |
| **Capitolo 6**<br>**Programmi di allenamento 6** | Video 1 | FST-7_1 |
| | Video 2 | FST-7_2 |
| | Video 3 | Doggcrapp |

## Francesco Mesenasco

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1**<br>***Recupero attivo e deload*** | Video 1 | pianificare un allenamento costruttivo per l'atleta |
| | Video 2 | contestualizzare il lavoro |
| | Video 3 | Deload inverso & strenght deload |
| **Capitolo 2**<br>**I deload e il metodo di lavoro pratico** | Video 1 | La creazione di un metodo di lavoro su diversi livelli neofita / intermedio - 1 |
| | Video 2 | La creazione di un metodo di lavoro su diversi livelli intermedio / avanzato - 2 |
| | Video 3 | Deload avanzato; dalla forza ai protocolli shock |
| **Capitolo 3**<br>**Modulazione dei parametri di allenamento** | Video 1 | La risensibilizzazione del movimento componente tecnica ed ipertrofica |
| | Video 2 | Il mantenimento dello stimolo tramite la gestione della frequenza |
| | Video 3 | Switch di stimolazione dal lavoro di forza al lavoro statico |
| **Capitolo 4** | Video 1 | Recupero attivo non strutturato |

| | | |
|---|---|---|
| **L'alternanza degli stimoli** | Video 2 | Heavy/light sessions a cosa servono le ondulazioni nella programmazione |
| | Video 3 | H-L sessions esempi e pratici di programmi dal bill star a Andy Baker |
| **Capitolo 5 gestione della fatica nell'agonista** | Video 1 | H-L sessions esempi e pratici di programmi dal texas method alla modulazione degli esercizi |
| | Video 2 | Tapering lo stress management nell'atleta prestazionale |
| | Video 3 | Come creare il tuo modello di tapering considerando le variabili allenanti |
| **Capitolo 6 strategie terapeutiche per il recupero** | Video 1 | Modalità di recupero basate sulla temperatura corporea |
| | Video 2 | Contrasto & Compressione |
| | Video 3 | Supporto sociale ed autoregolazione |

## *Lara Renzi*

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1 I liquidi del corpo** | Video 1 | I liquidi cellulari |
| | Video 2 | I liquidi, la regolazione |
| | Video 3 | L'edema |
| **Capitolo 2 L'infiammazione** | Video 1 | Il meccanismo dell'infiammazione |
| | Video 2 | L'infiammazione acuta |
| | Video 3 | Le fasi infiammatorie e i mediatori chimici |
| **Capitolo 3 L'infiammazione e l'allenamento** | Video 1 | Infiammazione attività fisica, le relazioni |
| | Video 2 | Infiammazione e overtraining |
| | Video 3 | Infiammazione, come si misura? |
| **Capitolo 4 Stress ossidativo** | Video 1 | S.O. il ruolo fisiologico |
| | Video 2 | S.O. e allenamento |
| | Video 3 | S.O. e fenomeni degeneratori |
| **Capitolo 5 L'arto inferiore, i dettagli** | Video 1 | L'importanza del piede |
| | Video 2 | Anatomia vascolare |
| | Video 3 | Le pompe muscolari |
| **Capitolo 6 I punti carenti** | Video 1 | Anatomia dei glutei |
| | Video 2 | La chirurgia estetica, i glutei |
| | Video 3 | La chirurgia estetica, glutei e tips d'allenamento |

## *Ilario Fogarolo*

| | | |
|---|---|---|
| **Capitolo 1 FISIOLOGIA DELLA** | Video 1 | OSTEOLOGIA E ARTROLOGIA PARTE 1. |
| | Video 2 | ARTROLOGIA PARTE 2 |

| | | |
|---|---|---|
| **SPALLA 1** | Video 3 | ARTROLOGIA PARTE 3 |
| **Capitolo 2 FISIOLOGIA DELLA SPALLA 2** | Video 1 | ARTROLOGIA GLENO-OMERALE |
| | Video 2 | RITMO SCAPOLARE |
| | Video 3 | INTERAZIONE MUSCOLI/ARTICOLAZIONE |
| **Capitolo 3 SPALLA ED ESERCIZIO POSTURALE** | Video 1 | INSTABILITA' DI SPALLA E ESERCIZIO POSTURALE |
| | Video 2 | SINDROME DA CONFLITTO E ESERCIZIO POSTURALE |
| | Video 3 | RIPARAZIONE DELLA CUFFIA E ESERCIZIO POSTURALE |
| **Capitolo 4 ESERCIZIO POSTURALE. CAPITOLO 4 FISIOLOGIA** | Video 1 | OSTEOLOGIA E ARTROLOGIA |
| | Video 2 | ARTROLOGIA PARTE 2 |
| | Video 3 | ARTROLOGIA PARTE 3 |
| **Capitolo 5 FISIOLOGIA DEL GINOCCHIO 2** | Video 1 | INTERAZIONE MUSCOLI/ARTICOLAZIONE 1 |
| | Video 2 | INTERAZIONE MUSCOLI/ARTICOLAZIONE 2 |
| | Video 3 | INTERAZIONE MUSCOLI/ARTICOLAZIONE 3 |
| **Capitolo 6 GINOCCHIO ED ESERCIZIO POSTURALE** | Video 1 | RICOSTRUZIONE LCA E ESERCIZIO POSTURALE |
| | Video 2 | LESIONE DEI MENISCHI E ESERCIZIO POSTURALE |
| | Video 3 | DISTURBI FEMOROROTULEI E ESERCIZIO POSTURALE |