Comitato Regionale Veneto FIPE
Programma del corso di 1° livello per l'acquisizione della qualifica di Allenatore/Personal Trainer
Verona: 04/03/2017 / 29/04/2017

Sabato, 04/03/2017	n° ore	2	Ordinamento sportivo
		2	Programmazione e stesura del programma di all.
		4	Gli esercizi della sala pesi
Mercoledì, 08/03/2017	n° ore	3	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 11/03/2017	n° ore	2	Gli esercizi della sala pesi
		2	Valutazione funzionale
		4	Gli esercizi della sala pesi
Mercoledì, 15/03/2017	n° ore	3	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 18/03/2017	n° ore	2	Elementi di fisiologia
		2	Basi della biomeccanica
		4	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche Di allenamento
Mercoledì, 22/03/2017	n° ore	3	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 25/03/2017	n° ore	2	La sindrome metabolica
		2	Flessibilità e mobilità articolare
		4	Adattamento all'allenamento con i sovracarichi e Alcune metodiche di allenamento
Mercoledì, 29/03/2017	n° ore	3	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 01/04/2017	n° ore	3	Elementi di nutrizione
		1	Avviamento con i sovracarichi per disabili
Mercoledì, 05/04/2017	n° ore	4	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 29/04/2017	**Esame fine corso con inizio ore 9,00**		

Verona, 06/02/2017

Comitato Regionale Veneto

Programma del Corso Regionale di 1° livello Allenatori/ Personal Trainer
Verona, 04/03/2017 / 29/04/2017

Giorno	Ora	Sede	Docenti	Argomenti
Sabato, 04/03/2017	09/11	Pal. Bentegodi Ver.	Prof. Toninel C.	Ordinamento sportivo
	11/13	"" ""	Prof. Cozza P.	Gli esercizi della sala pesi
	14/18	"" ""	""	Gli esercizi della sala pesi
Merc. 08/03/2017	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Prof. Toninel B.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 11/03/2017	09/13	Sede Prov. Coni Ver.	Prof. Cozza P.	Programmazione e stesura del programma di allenament
	14/18	"" ""	""	Valutazione funzionale
Merc., 15/03/2017	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Prof. Tonilel B.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 18/03/2017	09/11	Sede Prov. Coni Ver.	Prof. Pierotti E.	Elementi di fisiologia
	11/13	"" ""	""	Basi della biomeccanica
	14/18	"" ""	""	Basi dell'allenamento Aerobico e alcune Metodiche di allenamento
Merc. 22/03/2017	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Prof. Toninel B.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 25/03/2017	09/11	Sede Prov. Coni Ver.	Prof. Micciolo R.	La sindrome metabolica
	11/13	"" ""	Prof. Pierotti E.	Flessibilità e mobilità Articolare
	14/18	"" ""	"	Adattamento all'allenamento Con i sovracarichi e alcune Metodiche di allenamento
Merc. 29/03/2017	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Prof. Toninel B.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 01/04/2017	09/12	Sede prov. Coni Ver.	Prof. Micciolo R.	Elementi di nutrizione
	12/13	"" ""	Dott.ssa Comini	Avviamento con i sovracarichi Per disabili
Merc. 05/04/2017	17/21	Pal. Bentegodi Ver.	Prof. Toninel B.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 29/04/2017		**Sede prov. Coni Ver.**	**Esame fine corso con inizio ore 9,00**	