FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

TOSCANA

CORSO DI *I LIVELLO* APRILE - GIUGNO *2017 FIRENZE*

"*ALLENATORE DI PESISTICA E PERSONAL TRAINER*

1° Week end 29 Aprile 30 Aprile	29 Aprile 14.00-15.00	*Accredito*
	29 Aprile 15.00-17.00	Ordinamento Sportivo Domenici
	29 Aprile 17.00-19.00	Basi della Biomeccanica Dott. Terzoni
	30 Aprile 09.00-13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento Dott.sa Contarino
	30 Aprile 14.00-19.00	Palestra: Esercizi della Pesistica Mammarella A.
	06 Maggio 14.30-16.30	Programmazione e stesura del programma di allenamento Dott. Umili
2° Week end 06 Maggio 07 maggio	06 Maggio 16.30-18.30	Flessibilità e mobilità articolare Dott. Umili
	07 maggio 09.00-13.00	Palestra: gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali Santini
	07 maggio 14.00-18.00	Palestra: gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali Santini
3° Week end 13 Maggio 14 Maggio	13 Maggio 09.00-13.00	La sindrome metabolica, Elementi di fisiologia (teoria) Dott. Petarra
	13 Maggio 14.00-15.00	Preparazione all'allenamento con macchinari Isotonici Bertellotti
	13 Maggio 15.00-19.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento Bertellotti
	14 Maggio 09.00-13.00	Palestra: Esercizi della Pesistica Mammarella A.
	14 Maggio 14.00-18.00	Palestra: Esercizi della Pesistica Mammarella A.
4° Week end *20 Maggio* *21 Maggio*	*20 Maggio* 14.30-16.30	Palestra: gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali Santini
	20 Maggio 16.30 fine	Esame Pratica Sala Pesi Santini - Rosi
	21 Maggio 08.30-11.30	Elementi di Nutrizione (teoria) Dott. Pasqualoni
	21 Maggio 11.30-12.30	Valutazione Funzionale di base e Avviamento con i sovraccarichi per disabili Dott. Piegari
	21 Maggio 13.30-14.30	Avviamento con i sovraccarichi per disabili Distensione su Panca Dott. Piegari
	21 Maggio 14.30-16.30	Valutazione Funzionale di base e Avviamento con i sovraccarichi per disabili Dott. Piegari
	21 Maggio 16.30-20.30	Palestra: Esercizi della Pesistica + Esami pratici MAMMARELLA A.