

**MODULO PER INDIZIONE DEL CORSO di I LIVELLO PER L’ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA di “*ALLENATORE/PERSONAL TRAINER”***

***COMITATO REGIONALE MARCHE***

***SEDE CONI P.LE ANCONA PALAZZO FEDERAZIONI Varano –Ancona via Cameranense***

***ASD MAK TRAINING Ancona via Cingolani 1***

***ASD ATLETICA PESANTE P.San Giorgio via Strata statale210 nord nr. 2***

***CALENDARIO CORSI 1° WEEK END 23.24 SETTEMBRE***

***2° WEEK END 07.08 OTTOBRE***

***3°WEEK END 14.15 OTTOBRE***

***4^WEEK END 21.22 OTTOBRE***

***ESAME 19 NOVEMBRE***

***DOCENTI Dott. MERIO MERLI***

***ENZO RAPINO***

***ANDREA MANCINELLI***

***Dott.sa. AGOSTINIS BARBARA (SdS Coni Marche)***

***Dott. STEVEN TAMBURO***

***COMMISSIONE ESAMINATRICE ANDREA MANCINELLI***

***MARCHETTI MIRCO***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I° WEEK END** | | |
| **SABATO 23 SETTEMBRE**  **(CONI P.LE ANCONA)** | | |
| Dalle ore 08.30 | ACCREDITO |  |
| Alle ore 09.30 |
| Dalle ore 09.30 | ELEMENTI DI FISIOLOGIA | MERLI |
| Alle ore 11.30 |
| Dalle ore 11.30 | BASI DELLA BIOMECCANICA | MERLI |
| Alle ore 13.30 |
| Dalle ore 14.30 | BASI DELL’ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO | MERLI |
| Alle ore 18.30 |

**CALENDARIO CORSO DI I° LIVELLO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I° WEEK END** | | |
| **DOMENICA 24 SETTEMBRE**  **(CONI P.LE ANCONA)** | | |
| Dalle ore 09.30 | METODOLOGIA DELL’ALLENAMENTO (ADATTAMENTO ALL’ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE METODICHE D’ALLENAMENTO) | MERLI |
| Alle ore 13.30 |
| Dalle ore 14.30 | SINDROME METABOLICA | MERLI |
| Alle ore 16.30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **II° WEEK END** | | |
| **SABATO 07 OTTOBRE**  **(CONI P.LE ANCONA)** | | |
| Dalle ore 09.00 | ELEMENTI DI NUTRIZIONE | STEVEN TAMBURO |
| Alle ore 12.00 |
| Dalle ore 12.00 | ORDINAMENTO SPORTIVO | AGOSTINIS |
| Alle ore 14.00 |
| Dalle ore 15.00 | AVVIAMENTO CON I SOVRACCARICHI  CON DISABILI | MARTIS |
| Alle ore 16.00 |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **II° WEEK END** | | |
| **DOMENICA 08 OTTOBRE**  **(CONI P.LE ANCONA)** | | |
| Dalle ore 09.00 | VALUTAZIONE FUNZIONALE DI BASE | RAPINO |
| Alle ore 11.00 |
| Dalle ore 11.00 | FLESSIBILITA’ E MOBILITA’ ARTICOLARE | RAPINO |
| Alle ore 13.00 |
| Dalle ore 14.00 | PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL  PROGRAMMA DI ALLENAMENTO | RAPINO |
| Alle ore 16.00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **III° WEEK END** | | |
| **SABATO 14 OTTOBRE**  **(ASD ATLETICA PESANTE)** | | |
| Dalle ore 13.30 | GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI | RAPINO |
| Alle ore 18.30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **III° WEEK END** | | |
| **DOMENICA 15 OTTOBRE**  **(ASD ATLETICA PESANTE)** | | |
| Dalle ore 13.30 | GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI | RAPINO |
| Alle ore 18.30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV° WEEK END** | | |
| **SABATO 21 OTTOBRE**  **(ASD MAK TRAINING)** | | |
| Dalle ore 08.30 | GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA (STRAPPO) | MANCINELLI |
| Alle ore 13.30 |
| Dalle ore 14.30 | GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA (STRAPPO) | MANCINELLI |
| Alle ore 17.30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV° WEEK END** | | |
| **DOMENICA 22 OTTOBRE**  **(ASD MAK TRAINING)** | | |
| Dalle ore 08.30 | GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA (STRAPPO) | MANCINELLI |
| Alle ore 13.30 |
| Dalle ore 14.30 | GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA (STRAPPO) | MANCINELLI |
| Alle ore 17.30 |

**ESAME FINALE**

**19 NOVEMBRE DALLE ORE 9,00**

**PRESSO CONI P.LE ANCONA**