Programma Orario Corso per Allenatore/Personal Trainer

C.R. F.I.PE. LOMBARDIA 1° livello corso 2018

		sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	sabato
		CONI LOMBARDIA	CUS MILANO	CUS MILANO	CUS MILANO	CONI LOMBARDIA	CUS MILANO	CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA
		10/02/2018	11/02/2018	17/02/2018	18/02/2018	03/03/2018	04/03/2018	10/03/2018	14/04/2018
MATTINA	09.00 10.00	Ordinamento sportivo	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	ESAMI
MATTINA	10.00 11.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 1° livello	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	
MATTINA	11.00 12.00	Programmazione e stesura del Programma di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	
MATTINA	12.00 13.00	Programmazione e stesura del Programma di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	
POMERIGGIO	14.00 15.00	Valutazione Funzionale di base	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della sala pesi		
POMERIGGIO	15.00 16.00	Valutazione Funzionale di base	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della sala pesi		
POMERIGGIO	16.00 17.00	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della sala pesi		
POMERIGGIO	17.00 18.00	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della sala pesi		