Orario corso di I livello da Allenatore/Personal Trainer - Roma - Marzo 2018 - Esami 07/04/2018 - Centro di Preparazione Olimpica dell'Esercito, Largo dei Portabandiera 1 - Roma.											
Orario	**Sabato 10/03**	**Orario**	**Domenica 11/03**	**Orario**	**Sabato 17/03**	**Orario**	**Domenica 18/03**	**Orario**	**Sabato 24/03**	**Orario**	**Domenica 25/03**
8.30 - 9.00	Accredito			**08.30 - 09.30**	Gli esercizi della Pesistica					**08.30 - 09.30**	Gli esercizi della Pesistica
09.00 - 10.00	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE	**09.00 - 10.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**09.30 - 10.30**	Gli esercizi della Pesistica	**09.00 - 10.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**09.00 - 10.00**	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	**09.30 - 10.30**	Gli esercizi della Pesistica
10.00 - 11.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello	**10.00 - 11.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**10.30 - 11.30**	Gli esercizi della Pesistica	**10.00 - 11.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**10.00 - 11.00**	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	**10.30 - 11.30**	Gli esercizi della Pesistica
11.00 - 12.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	**11.00 - 12.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**12.30 - 13.30**	Gli esercizi della Pesistica	**11.00 - 12.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**11.00 - 12.00**	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	**12.30 - 13.30**	Gli esercizi della Pesistica
12.00 - 13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	**12.00 - 13.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**11.30 - 12.30**	Gli esercizi della Pesistica	**12.00 - 13.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**12.00 - 13.00**	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	**11.30 - 12.30**	Gli esercizi della Pesistica
13.00 - 13.30	Pausa Pranzo	**13.30 - 14.00**	Pausa Pranzo	**13.30 - 14.00**	Pausa Pranzo	**13.00 - 14.00**	Pausa Pranzo	**13.00 - 14.00**	Pausa Pranzo	**13.30 - 14.00**	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	**14.00 - 15.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**14.00 - 15.00**	Gli esercizi della Pesistica	**14.00 - 15.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**14.00 - 15.00**	Valutazione Funzionale di Base	**14.00 - 15.00**	Gli esercizi della Pesistica
15.00 - 16.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	**15.00 - 16.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**15.00 - 16.00**	Gli esercizi della Pesistica	**15.00 - 16.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**15.00 - 16.00**	Valutazione Funzionale di Base	**15.00 - 16.00**	Gli esercizi della Pesistica
16.00 - 17.00	Flessibilità e mobilità articolare	**16.00 - 17.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**16.00 - 17.00**	Gli esercizi della Pesistica	**16.00 - 17.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**16.00 - 17.00**	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento	**16.00 - 17.00**	Gli esercizi della Pesistica
17.00 - 18.00	Flessibilità e mobilità articolare	**17.00 - 18.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**17.00 - 18.00**	Gli esercizi della Pesistica	**17.00 - 18.00**	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	**17.00 - 18.00**	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento	**17.00 - 18.00**	Gli esercizi della Pesistica
				18.00 - 19-00	Gli esercizi della Pesistica	**18.00 - 19-00**				**18.00 - 19-00**	Gli esercizi della Pesistica

Esame: 7 aprile 2018

Company General Use