CORSO NAZIONALE PER LA QUALIFICA FEDERALE DI ALLENATORE & PERSONAL TRAINER I LIVELLO

COMITATO REGIONALE PIEMONTE, EDIZIONE 2018 - TORINO|NOVARA

CALENDARIO DELLE LEZIONI

WEEK END		WEEKEND 1				WEEKEND 2				WEEKEND 3				WEEKEND 4			
DATA		GIORNO 1 sabato 21 aprile 2018				GIORNO 2 domenica 22 aprile 2018				GIORNO 3 sabato 28 aprile 2018				GIORNO 4 domenica 29 aprile 2018			
ORARIO		ARGOMENTO		DOCENTE		ARGOMENTO		DOCENTE		ARGOMENTO		DOCENTE		ARGOMENTO		DOCENTE	
MATTINO	SEDE LEZIONI	PalaGinnastica Via Giacinto Pacchiotti, 71 10100 Torino TO				PalaGinnastica Via Giacinto Pacchiotti, 71 10100 Torino TO				PalaGinnastica Via Giacinto Pacchiotti, 71 10100 Torino TO				QUISQUASH 2000 Via Nicolò Tommaseo, 2f 28100 Novara NO			
	9.00 - 10,00	TEORIA - COMPETENZE	ORDINAMENTO SPORTIVO E ORGANIZZAZIONE FORMATIVA FEDERALE	Donato Formicola		TEORIA - CHINESIOLOGIA	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE	Davide Diberti		TEORIA - SOVRACCARICHI	ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	Giulio Merlini		PRATICA - SALA PESI	ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLE GAMBE IN SALA PESI	Donato Formicola	
	10.00 - 11,00		IL PROFILO DEL TECNICO DI I LIVELLO	Donato Formicola											ESERCIZI PER I MUSCOLI DEL BUSTO IN SALA PESI	Donato Formicola	
	11.00 - 12,00		ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	Donato Formicola			FLESSIBILITÀ E MOBILITÀ ARTICOLARE	Davide Diberti									
	12.00 - 13,00																
	13.00 - 14,00	1 ORA PAUSA PRANZO				1 ORA PAUSA PRANZO				1 ORA PAUSA PRANZO				1 ORA PAUSA PRANZO			
POMERIGGIO	SEDE LEZIONI	Crossfit WHITEHAND Via Gravere, 33 10146 Torino TO				Crossfit WHITEHAND Via Gravere, 33 10146 Torino TO				Crossfit WHITEHAND Via Gravere, 33 10146 Torino TO				QUISQUASH 2000 Via Nicolò Tommaseo, 2f 28100 Novara NO			
	14.00 - 15,00	PRATICA - SALA PESI	ESERCITAZIONI FONDAMENTALI PER LA FORZA (SQUAT, STACCO, PANCA E ACCESSORI) IN SALA PESI	Davide Diberti		PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	TECNICA E DIDATTICA DELLO STRAPPO	Donato Formicola		PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	TECNICA E DIDATTICA DELLO STRAPPO	Donato Formicola		PRATICA - SALA PESI	ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLE BRACCIA IN SALA PESI	Donato Formicola	
	15.00 - 16,00						ESERCITAZIONI STRAPPO	Clemente Mannella			ESERCITAZIONI SLANCIO	Clemente Mannella					
	16.00 - 17,00														ESERCIZI IN SALA PESI A CORPO LIBERO E CON PICCOLI ATTREZZI	Donato Formicola	
	17.00 - 18,00																
	18.00	FINE LEZIONI PRIMO GIORNO				FINE LEZIONI PRIMO WEEKEND				FINE LEZIONI TERZO GIORNO				FINE LEZIONI SECONDO WEEKEND			

WEEK END		WEEKEND 3				WEEKEND 4			
DATA		GIORNO 5 sabato 5 maggio 2018				GIORNO 6 domenica 6 maggio 2018			
ORARIO		ARGOMENTO		DOCENTE		ARGOMENTO		DOCENTE	
MATTINO	SEDE LEZIONI	PalaGinnastica Via Giacinto Pacchiotti, 71 10100 Torino TO				Crossfit WHITEHAND Via Gravere, 33 10146 Torino TO			
	9.00 - 10,00	TEORIA - METABOLICO	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	Gennaro Boccia		PRATICA - SALA PESI	ESERCITAZIONI PER I MUSCOLI DEL CORE IN SALA PESI	Davide Diberti	
	10.00 - 11,00								
	11.00 - 12,00						ESERCIZI FUNZIONALI (ELASTICI, PALLE MEDICHE, KETTLEBELL) IN SALA PESI	Davide Diberti	
	12.00 - 13,00								
	13.00 - 14,00	1 ORA PAUSA PRANZO				1 ORA PAUSA PRANZO			
POMERIGGIO	SEDE LEZIONI	Crossfit WHITEHAND Via Gravere, 33 10146 Torino TO				Crossfit WHITEHAND Via Gravere, 33 10146 Torino TO			
	14.00 - 15,00	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	ESERCITAZIONI PRELIMINARI PER LO STRAPPO	Donato Formicola		PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	ESERCITAZIONI PRELIMINARI PER LO SLANCIO	Donato Formicola	
	15.00 - 16,00		ESERCITAZIONI STRAPPO	Clemente Mannella			ESERCITAZIONI SLANCIO	Clemente Mannella	
	16.00 - 17,00								
	17.00 - 18,00								
	18.00	FINE LEZIONI QUINTO GIORNO				FINE LEZIONI TERZO WEEKEND			

WEEK END		WEEKEND 4			
DATA		GIORNO 7 sabato 19 maggio 2018			GIORNO 8 domenica 20 maggio 2018
ORARIO		ARGOMENTO		DOCENTE	ARGOMENTO COMMISSIONE
MATTINO	SEDE LEZIONI	Crossfit WHITEHAND Via Gravere, 33 10146 Torino TO			PalaGinnastica Via Giacinto Pacchiotti, 71 10100 Torino TO
	9.00 - 10,00	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	ESERCITAZIONI STRAPPO & SLANCIO	Clemente Mannella	ESAME PROVA SCRITTA
	10.00 - 11,00				CORREZIONE PROVA SCRITTA
	11.00 - 12,00				ESAMI ORALI INDIVIDUALI
	12.00 - 13,00		SINTESI DELLE COMPETENZE PRATICHE ACQUISITE	Donato Formicola	CONSEGNA DIPLOMI Donato Formicola, Massimo Contaldo
	13.00 - 14,00	FINE LEZIONI SESTO GIORNO			FINE CORSO