



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA

Comitato Regionale  
TOSCANA



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

**CORSO DI I LIVELLO OTTOBRE – NOVEMBRE 2018**  
**PALESTRA "MAXIMA SPORT" E "GINNICLUB" CAMAIORE (LU)**  
**"ALLENATORE DI PESISTICA E PERSONAL TRAINER"**

<b>1° Week end</b> 06 -07 Ottobre	06 Ottobre 14.00-15.00	<i>Accredito</i>
	06 Ottobre 15.00-16.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 1° livello <b>Dott. Terzoni</b>
	06 Ottobre 16.00-17.00	Ordinamento Sportivo <b>Sargentini</b>
	06 Ottobre 17.00-19.00	Valutazione Funzionale di base <b>Dott. Piegari</b>
	07 Ottobre 09.00-13.00	<b>Palestra: gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali Santini</b>
	<b>07 Ottobre 14.00-18.00</b>	<b>Palestra: Esercizi della Pesistica Mammarella A.</b>
<b>2° Week end</b> 20-21 Ottobre	20 Ottobre <b>14.30-18.30</b>	<b>Palestra: gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali Santini</b>
	21 Ottobre 09.00-11.00	Programmazione e stesura del programma di allenamento <b>Dott. Umili</b>
	21 Ottobre 11.00-13.00	Flessibilità e mobilità articolare <b>Dott. Umili</b>
	21 Ottobre 14.00-18.00	<b>Palestra: Esercizi della Pesistica Mammarella A.</b>
<b>3° Week end</b> 27-28 Ottobre	27 Ottobre 14.30-18.30	<b>Palestra: gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali Santini</b>
	<b>28 Ottobre 09.00-13.00</b>	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento <b>Dott.sa Contarino</b>
	28 Ottobre 14.00-18.00	<b>Palestra: Esercizi della Pesistica Mammarella A.</b>
<b>4° Week end</b> 03-04 Novembre	03 Novembre 09.00-13.00	<b>Palestra: gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. + Esame Pratica Sala Pesì funzionali Santini</b>
	<b>03 Novembre 14.30-18.30</b>	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento <b>Bertellotti</b>
	04 Novembre 09.00-13.00	<b>Palestra: Esercizi della Pesistica Mammarella A.</b>
	04 Novembre <b>14.00-18.00</b>	<b>Palestra: Esercizi della Pesistica + Esami pratici Mammarella</b>
	Domenica 18 Novembre 09.00 fine	<b>Esame scritto + Orale</b>