



CORSO ALLENATORI 1° LIVELLO

CENTRO FIPE – VIA MENTANA 9 – SAVONA

PROGRAMMAZIONE ORARIA DELLE MATERIE

Sabato 15 settembre 2018:

08,30 – 09,00	Accredito	
09,00 – 10,00	Ordinamento Sportivo, l'organizzazione formativa della Fipe	(1 ora)
10,00 – 11,00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 1° livello	(1 ora)
11,00 – 13,00	Elementi di valutazione funzionale	(2 ore)
13,00 – 14,00	Pausa pranzo	
14,00 – 18,00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	(4 ore)

Domenica 16 settembre 2018:

09,00 – 11,00	Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento	(2 ore)
11,00 – 13,00	Gli esercizi della Pesistica	(2 ore)
13,00 – 14,00	Pausa pranzo	
14,00 – 18,00	Gli esercizi della Pesistica	(4 ore)

Sabato 22 settembre 2018:

09,00 – 13,00	Gli esercizi della sala pesi	(4 ore)
13,00 – 14,00	Pausa pranzo	
14,00 – 18,00	Gli esercizi della sala pesi	(4 ore)

Domenica 23 settembre 2018:

09,00 – 13,00	Gli esercizi della Pesistica	(4 ore)
13,00 – 14,00	Pausa pranzo	
14,00 – 18,00	Gli esercizi della Pesistica	(4 ore)

**Sabato 6 ottobre 2018:**

09,00 – 13,00 Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento (4 ore)
 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
 14,00 – 16,00 Flessibilità e mobilità articolare (2 ore)

Domenica 7 ottobre 2018:

09,00 – 13,00 Gli esercizi della Pesistica (4 ore)
 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
 14,00 – 16,00 Gli esercizi della Pesistica (2 ore)

Sabato 13 ottobre 2018:

09,00 – 13,00 Gli esercizi della sala pesi (4 ore)
 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
 14,00 – 18,00 Gli esercizi della sala pesi (4 ore)

Domenica 4 novembre 2018:

Ore 09,00 Esami