



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**
Comitato Regionale
MARCHE



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

MODULO PER INDIZIONE DEL CORSO di I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA di "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"

COMITATO REGIONALE

MARCHE

SEDE

**CONI P.LE ANCONA PALAZZO FEDERAZIONI Varano –Ancona via
Cameranense**

ASD MAK TRAINING Ancona via Cingolani 1

ASD ATLETICA PESANTE P.San Giorgio via Strada statale 210 nord nr. 2

CALENDARIO CORSI

1° WEEK END 08.09 SETTEMBRE

2°WEEK END 15.16 SETTEMBRE

3^WEEK END 22.23 SETTEMBRE

4^ WEEK END 13.14 OTTOBRE

ESAME 04 NOVEMBRE

DOCENTI

Dott. MERIO MERLI

ENZO RAPINO

ANDREA MANCINELLI

MARCHETTI MIRCO

COMMISSIONE ESAMINATRICE

RAPINO ENZO

CALENDARIO CORSO DI 1° LIVELLO

1° WEEK END		
SABATO 08 SETTEMBRE CONI P.LE ANCONA		
Dalle ore 08.30	ACCREDITO	
Alle ore 09.30		
Dalle ore 09.30	FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE	MERLI MERIO
Alle ore 11.30		
Dalle ore 11.30	ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 13.30		
Dalle ore 14.30	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE	MERLI MERIO
Alle ore 16.30		

1° WEEK END		
DOMENICA 09 SETTEMBRE (CONI P.LE ANCONA)		
Dalle ore 08.30	ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 12.30		
Dalle ore 13.30	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 17.30		

II° WEEK END**SABATO 15 SETTEMBRE
(PORTO SAN GIORGIO VIA STRADA STATALE 210 NORD NR. 2)
ASD BODY TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO Assistente Martis Luca
Alle ore 13,00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO Assistente Martis Luca
Alle ore 18.00		

II° WEEK END**DOMENICA 16 SETTEMBRE
(PORTO SAN GIORGIO VIA STRADA STATALE 210 NORD NR. 2)
ASD BODY TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO Assistente Martis Luca
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO Assistente Martis Luca
Alle ore 18.00		

III° WEEK END**SABATO 22 SETTEMBRE
(ANCONA VIA CINGOLANI 1)
ASD MAK TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente QUINTABA' FEDERICO
Alle ore 14,00		

III° WEEK END**DOMENICA 23 SETTEMBRE
(ANCONA VIA CINGOLANI 1)**

Dalle ore 09,00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente QUINTABA' FEDERICO
Alle ore 14,00		

IV° WEEK END**SABATO 13 OTTOBRE
(ANCONA VIA CINGOLANI 1)
ASD MAK TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente Quintabà Federico
Alle ore 14.30		
Dalle ore 15,30	ORDINAMENTO SPORTIVO	AVV AGOSTINIS BARBARA
Alle ore 16.30		
Dalle ore 16,30	IL PROFILO E LE COMPETENZE DIDATTICHE DEL TECNICO I LIVELLO	MANCINELLI ANDREA
Alle ore 17.30		

IV° WEEK END

**DOMENICA 14 OTTOBRE
(ANCONA VIA CINGOLANI 1)
ASD MAK TRAINING**

Dalle ore 09,00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente QUINTABA' FEDERICO
Alle ore 14.30		

**ESAME FINALE
04 NOVEMBRE DALLE ORE 9,00
PRESSO CONI P.LE MARCHE
ANCONA**