


CORSO APT/18/2018

1° LIVELLO PERSONAL TRAINER E ALLENATORE DI PESISTICA 2018 - UMBRIA

ORA /GIORNI	SABATO	DOMENICA	SABATO	DOMENICA	SABATO	DOMENICA	SABATO	6 OTTOBRE 2018	LEGENDA		
	1 SETTEMBRE 2018	2 SETTEMBRE 2018	8 SETTEMBRE 2018	9 SETTEMBRE 2018	15 SETTEMBRE 2018	16 SETTEMBRE 2018	22 SETTEMBRE 2018				
09.00 - 10.00	ORDINAMENTO SPORTIVO ORGANIZZAZIONE FORMATIVA DELLA FIPE ALBANO RUBECA	ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCHARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO ALBANO RUBECA	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO ALESSANDRO BORGAMI	FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE ALESSANDRO BORGAMI	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Slancio ALBANO RUBECA	ESERCIZI DELLA SALA PESI allenamento funzionale TRX etc. ILARIA SILVANI	ESERCIZI DELLA SALA PESI le macchine i bilancieri i manubri e i cavi ALESSANDRO BORGAMI	ESAME dalle ore 09,00	TEORIA		
10.00 - 11.00	IL PROFILO E LE COMPETENZE DIDATTICHE DEL TECNICO DEL 1° LIV. ALBANO RUBECA		&							ESERCIZI DELLA SALA PESI le macchine i bilancieri i manubri e i cavi ALBANO RUBECA	PRATICA
11.00 - 12.00	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE ALBANO RUBECA		ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ALBANO RUBECA								
12.00 - 13.00											
	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA				
14.00 - 15.00	ESERCIZI DELLA PESISTICA ALBANO RUBECA	ESERCIZI DELLA PESISTICA	ESERCIZI DELLA PESISTICA		PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Slancio	ESERCIZI DELLA SALA PESI ILARIA SILVANI	GLI ESERCIZI SALA PESI KETTLEBELL				
15.00 - 16.00		STRAPPO E	STRAPPO E								
16.00 - 17.00	ESERCIZI DELLA PESISTICA ALESSANDRO BORGAMI	SLANCIO ALESSANDRO BORGAMI	SLANCIO ALESSANDRO BORGAMI		ALBANO RUBECA		JLENIA MARIANI				
17.00 - 18.00											
TOTALE ORE	8	8	8	4	8	8	8	52			