



Orario Corso per Allenatore/Personal Trainer

LOMBARDIA 1° livello corso 2018



		sabato	domenica	sabato	sabato	domenica	domenica	sabato	sabato
		CUS MILANO	CONI LOMBARDIA	CUS MILANO	CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CASTELLANZA	CASTELLANZA	CONI LOMBARDIA
		15/09/2018	A 16/09/2018	29/09/2018	B 06/10/2018	A 07/10/2018	14/10/2018	28/10/2018	10/11/2018
MATTINA	09.00 10.00	Gli esercizi della pesistica	Ordinamento sportivo	Gli esercizi della sala pesi	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Valutazione Funzionale di base	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	ESAMI
	10.00 11.00	Gli esercizi della pesistica	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 1° livello	Gli esercizi della sala pesi	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Valutazione Funzionale di base	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	
	11.00 12.00	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	
	12.00 13.00	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	
	14.00 15.00	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Programmazione e stesura del Programma di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	
	15.00 16.00	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Programmazione e stesura del Programma di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	
POMERIGGIO	16.00 17.00	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi paral		Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento		Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	
	17.00 18.00	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi paral		Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento		Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	