



CORSO NAZIONALE PER LA QUALIFICA FEDERALE DI ALLENATORE & PERSONAL TRAINER I LIVELLO

COMITATO REGIONALE PIEMONTE, EDIZIONE AUTUNNO 2018 - NOVARA

CALENDARIO DELLE LEZIONI

WEEK END	WEEKEND 1		WEEKEND 2		WEEKEND 3		WEEKEND 4	
DATA	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7	GIORNO 8
ORARIO	ARGOMENTO	ARGOMENTO	ARGOMENTO	ARGOMENTO	ARGOMENTO	ARGOMENTO	ARGOMENTO	ARGOMENTO
SEDE LEZIONI	DOCENTE	DOCENTE	DOCENTE	DOCENTE	DOCENTE	DOCENTE	DOCENTE	COMMISSIONE
9.00 - 10.00	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO
10.00 - 11.00	ORINAMENTO SPORTIVO E FORMATIVA FEDERALE	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE	ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO CON SOVACCACCIONE E ALCUNE TECNICHE DI ALLENAMENTO	ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLE GAMBE IN SALA PESI	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AGROBIO E ALCUNE TECNICHE DI ALLENAMENTO	ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLE BRACCIA IN SALA PESI	ESERCITAZIONI STRAPPO & SLANCO	ESAME
11.00 - 12.00	IL PROFILO DEL TECNICO DI I LIVELLO	TEORIA - CHINESIOLOGIA	TEORIA - SOVRACCACCARICHI	PRATICA - SALA PESI	TEORIA - METABOLICO	PRATICA - SALA PESI	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE
12.00 - 13.00	ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	FLESSIBILITA' MOBILITA' ARTICOLARE	TEORIA - SOVRACCACCARICHI	PRATICA - SALA PESI	ESERCIZI PER I MUSCOLI DEL RUSTO IN SALA PESI	ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLA BRACCIA IN SALA PESI	ESERCITAZIONI STRAPPO & SLANCO	ESAME
13.00 - 14.00	1 ORA PAUSA PRANZO	1 ORA PAUSA PRANZO	1 ORA PAUSA PRANZO	1 ORA PAUSA PRANZO	1 ORA PAUSA PRANZO	1 ORA PAUSA PRANZO	1 ORA PAUSA PRANZO	1 ORA PAUSA PRANZO
14.00 - 15.00	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO	Quisquash 2000 Via Nicolò Tommaseo 2/F 28100 Novara NO
15.00 - 16.00	ESERCITAZIONI FONDAMENTALI PER LA FORZA (GUATI, STACCO, PARCA, GROSSORI) IN SALA PESI	ESERCITAZIONI PER I MUSCOLI DI BRACCIA IN SALA PESI	TECNICA E DIDATTICA DELLO SLANCO	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	ESERCITAZIONI STRAPPO	ESERCITAZIONI PRELIMINARI PER LO SLANCO	ESERCITAZIONI STRAPPO & SLANCO	ESERCITAZIONI PRELIMINARI PER LO SLANCO
16.00 - 17.00	DAVIDE DIBERTI	ESERCIZI FUNZIONALI (ELASTICI, PALLE MEDICHE, KETTLEBELLS) IN SALA PESI	ESERCITAZIONI STRAPPO	ESERCITAZIONI SLANCO	ESERCITAZIONI STRAPPO	ESERCITAZIONI SLANCO	ESERCITAZIONI STRAPPO & SLANCO	ESERCITAZIONI SLANCO
17.00 - 18.00	PRATICA - SALA PESI	PRATICA - SALA PESI	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE	PRATICA - ALZATE OLIMPICHE
18.00	FINE LEZIONI PRIMO GIORNO	FINE LEZIONI PRIMO WEEKEND	FINE LEZIONI TERZO GIORNO	FINE LEZIONI QUINTO GIORNO	FINE LEZIONI TERZO WEEKEND	FINE LEZIONI TERZO WEEKEND	FINE LEZIONI SESTO GIORNO	FINE CORSO

MATTINO

POMERIGGIO