

Comitato Regionale Veneto
Programma del Corso Regionale di 1° livello Allenatori/ Personal Trainer
Verona, 06/10/2018 / 01/12//2018

Giorno	Ora	Sede	Docenti	Argomenti
Sabato, 06/10/2018	09/11	Palasport Verona	Massiaglia andrea.	Ordinamento sportivo/ Profilo e comp. didattiche del tecnico di 1° livello
	11/13	""	Prof. Cozza P.	Gli esercizi della sala pesi
	14/18	""	""	Gli esercizi della sala pesi
Merc. 10/10/2018	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M. Vitt.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 13/10/2018	09/11	Palasport Verona	Prof. Cozza P.	Elementi di valutazione funz.
	11/13	""	""	Flessibilità e mobilità articol.
	14/16	""	""	Elementi di programmazione e stesura del prog. di allena.
	16/18	""	""	Gli esercizi della sala pesi
Merc. 17/10/2018	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M. Vitt.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 20/10/2018	09/13	Palasport Verona	Prof. Pierotti E.	.Adattamento all'allen. con Sovracarichi e alcune met. Di allenamento
	14/18	""	""	Elementi dell'allen. aerobico
Merc. 24/10/2018	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M.Vitt.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 27/10/2018	09/13	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M. Vitt.	Gli esercizi della pesistica
	14/18	""	Prof. Cozza P,	Gli esercizi della sala pesi
Merc. 31/10/2018	17/20	Pal. Bentegodi Ver	Sportelli M. Vitt.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 03/11/2018	09/13	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M. Vitt.	Gli esercizi della Pesistica
	14/18	""	Prof. Cozza	Gli esercizi della sala pesi

Sabato, 01/12/2018 , con inizio ore 9,00 presso Palasport di Verona esame fine corso