


CORSO APT/18/2018

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

ORA /GIORNI	SABATO	SABATO	DOMENICA	SABATO	DOMENICA	SABATO	DOMENICA	SABATO	LEGENDA
	1 SETTEMBRE 2018	8 SETTEMBRE	9 SETTEMBRE	15 SETTEMBRE 2018	16 SETTEMBRE 2018	22 SETTEMBRE 2018	23 SETTEMBRE 2018	6 OTTOBRE 2018	
09.00 - 10.00	ORDINAMENTO SPORTIVO ORGANIZZAZIONE FORMATIVA DELLA FIPE ALBANO RUBECA	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO ALESSANDRO BORGAMI	FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE ALESSANDRO BORGAMI	ESERCIZI DELLA PESISTICA ALBANO RUBECA	ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ALBANO RUBECA	ESERCIZI DELLA SALA PESI allenamento funzionale TRX etc. ILARIA SILVANI	GLI ESERCIZI SALA PESI KETTLEBELL JLENIA MARIANI	ESAME dalle ore 09,00 	TEORIA
10.00 - 11.00	IL PROFILO E LE COMPETENZE DIDATTICHE DEL TECNICO DEL 1° LIV. ALBANO RUBECA								PRATICA
11.00 - 12.00	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE ALBANO RUBECA		ESERCIZI DELLA PESISTICA ALESSANDRO BORGAMI	ESERCIZI DELLA PESISTICA ALESSANDRO BORGAMI	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI TECNICA DELLO STRAPPO E DELLO SLANCIO ALBANO RUBECA				
12.00 - 13.00									
	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA		
14.00 - 15.00	ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO ALBANO RUBECA	ESERCIZI DELLA PESISTICA STRAPPO E SLANCIO ALESSANDRO BORGAMI		ESERCIZI DELLA PESISTICA STRAPPO E SLANCIO ALESSANDRO BORGAMI	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Slancio ALBANO RUBECA	ESERCIZI DELLA SALA PESI ILARIA SILVANI	ESERCIZI DELLA SALA PESI le macchine i bilancieri i manubri e i cavi ALESSANDRO BORGAMI & ALBANO RUBECA ESAME DI PRATICA		
15.00 - 16.00									
16.00 - 17.00									
17.00 - 18.00									
TOTALE ORE	8	8	4	8	8	8	8	52	