

Orario corso di I livello da Allenatore/Personal Trainer - Roma - Settembre 2018 - Esami 06/10/2018 - Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito - Largo Portabandiera 1- Roma (Città militare della Cecchignola)											
Orario	Sabato 08/09	Orario	Domenica 09/09	Orario	Sabato 15/09	Orario	Domenica 16/09	Orario	Sabato 22/09	Orario	Domenica 23/09
8.30 - 9.00	Accreditato							08.30 - 09.30	Gli esercizi della Pesistica	08.30 - 09.30	Gli esercizi della Pesistica
09.00 - 10.00	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	09.00 - 10.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello	09.00 - 10.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	09.30 - 10.30	Gli esercizi della Pesistica	09.00 - 10.00	Gli esercizi della Pesistica
10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	10.00 - 11.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	10.00 - 11.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	10.30 - 11.30	Gli esercizi della Pesistica	10.00 - 11.00	Gli esercizi della Pesistica
11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	11.00 - 12.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	11.00 - 12.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	12.30 - 13.30	Gli esercizi della Pesistica	11.00 - 12.00	Gli esercizi della Pesistica
12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	12.00 - 13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	12.00 - 13.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	11.30 - 12.30	Gli esercizi della Pesistica	12.00 - 13.00	Gli esercizi della Pesistica
13.00 - 13.30	Pausa Pranzo	13.30 - 14.00	Pausa Pranzo	13.30 - 14.00	Pausa Pranzo	13.30 - 14.00	Pausa Pranzo	13.30 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	14.00 - 15.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	14.00 - 15.00	Valutazione Funzionale di Base	14.00 - 15.00	Gli esercizi della Pesistica	14.00 - 15.00	Gli esercizi della Pesistica
15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	15.00 - 16.00	Flessibilità e mobilità articolare	15.00 - 16.00	Valutazione Funzionale di Base	15.00 - 16.00	Gli esercizi della Pesistica	15.00 - 16.00	Gli esercizi della Pesistica
16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	16.00 - 17.00	Flessibilità e mobilità articolare	16.00 - 17.00	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento	16.00 - 17.00	Gli esercizi della Pesistica	16.00 - 17.00	Gli esercizi della Pesistica
17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	17.00 - 18.00		17.00 - 18.00	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento	17.00 - 18.00	Gli esercizi della Pesistica	17.00 - 18.00	Gli esercizi della Pesistica
18.00 - 19.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)					18.00 - 19.00		18.00 - 19.00	Gli esercizi della Pesistica	18.00 - 19.00	Gli esercizi della Pesistica

Esame: 06 ottobre