



[calabria@federpesistica.it](mailto:calabria@federpesistica.it)

335 6234887



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



Federazione Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

## Corso I Livello Vibo Valentia(VV)

### Sabato 15 Settembre – Scuola Agenti Polizia di Stato VV

h 09:00-10:00 Accredito corsisti

h 10:00-10:30 Presentazione Corso

h 10:30-10:45 Coffe break

h 11:00-12:00 Ordinamento sportivo l'organizzazione formativa della F.I.P.E.  
Marco Giovannini – Delegato Regionale F.I.P.E. Calabria

h 12:00-13:00 Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I Livello  
Marco Giovannini – Delegato Regionale F.I.P.E. Calabria

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Elementi di allenamento aerobico ed alcune metodiche di allenamento  
Marco Giovannini – Delegato Regionale F.I.P.E. Calabria

### Domenica 16 Settembre – Scuola Agenti Polizia di Stato VV

h 09:00-11:00 Elementi di valutazione funzionale  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.P.E. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria

h 11:00-13:00 Flessibilità e mobilità articolare  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.P.E. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della Pesistica - **A.s.d. Snatch Box**  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.P.E. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria –Moreno Boer Tecnico F.I.P.E.

Totale 14 ore

### Sabato 22 Settembre – Scuola Agenti Polizia di Stato VV

h 09:00-13:00 Adattamento all'allenamento con i sovraccarichi ed alcune metodiche di allenamento  
Marco Giovannini – Delegato Regionale F.I.P.E. Calabria

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi  
Marco Giovannini – Delegato Regionale F.I.P.E. Calabria

### **Domenica 23 Settembre – Scuola Agenti Polizia di Stato VV**

h 09:00-11:00 Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.PE. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria

h 11:00-13:00 Gli esercizi della sala pesi  
Docente Prof.Maurizio Italiano-Tecnico F.I.PE. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della Pesistica - **A.s.d. Snatch Box**  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.PE. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria–Moreno Boer Tecnico F.I.PE.

Totale 30 ore

### **Sabato 29 Settembre – Scuola Agenti Polizia di Stato VV**

h 09:00-13:00 Gli Esercizi della sala pesi  
Marco Giovannini – Delegato Regionale F.I.PE. Calabria

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-16:00 Gli esercizi della Pesistica - **A.s.d. Snatch Box**  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.PE. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria –Moreno Boer Tecnico F.I.PE.

Totale 38 ore

### **Sabato 06 Ottobre – Scuola Agenti Polizia di Stato VV**

h 09:00-13:00 Gli esercizi della sala pesi  
Marco Giovannini – Delegato Regionale F.I.PE. Calabria

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-16:00 Gli esercizi della sala pesi  
Marco Giovannini – Delegato Regionale F.I.PE. Calabria

h 16:15-17:00 Simulazione esame test a risposta multipla  
Staff Comitato

### **Domenica 07 Ottobre - A.s.d. Snatch Box**

h 09:00-13:00 Gli esercizi della Pesistica  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.PE. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria –Moreno Boer Tecnico F.I.PE

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-16:00 Gli esercizi della Pesistica  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.PE. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria –Moreno Boer Tecnico F.I.PE

h 16:00-18:00 Esame pratico di Strappo e Slancio  
Docente Maurizio Italiano-Tecnico F.I.PE. III Livello-Direttore Tecnico Regionale Calabria –Moreno Boer Tecnico F.I.PE

Totale 52 ore

### **Esame Finale Sabato 20 Ottobre ore 8:30 – Scuola Agenti Polizia di Stato VV**