



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA

Comitato Regionale  
TOSCANA



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI  
Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

**CORSO DI I LIVELLO GENNAIO -MARZO 2019 PALESTRA "MY FITNESS"**  
**(Ex BODY LINE) FIRENZE(FI)**  
**"ALLENATORE DI PESISTICA E PERSONAL TRAINER"**

<b>1° Week end</b> 26 Gennaio 27 Gennaio	26 Gennaio 13.00-14.00	<i>Accredito</i>
	26 Gennaio 14.00-16.00	Ordinamento Sportivo
	26 Gennaio 16.00-20.00	Elementi di Valutazione Funzionale
	27 Gennaio 09.00-13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento
	27 Gennaio 14.00-18.00	Gli Esercizi della Pesistica
<b>2° Week end</b> 02 Febbraio 03 Febbraio	02 Febbraio 14.30-18.30	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
	03 Febbraio 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi
	03 Febbraio 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi
<b>3° Week end</b> 16 Febbraio 17 Febbraio	16 Febbraio 14.30-18.30	Funzionale – esercizi a corpo libero
	17 Febbraio 09.00-13.00	Gli Esercizi della Pesistica
	17 Febbraio 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi
<b>4° Week end</b> 23 Febbraio 24 Febbraio	23 Febbraio 14.30-18.30	Flessibilità e mobilità articolare
	24 Febbraio 09.00-13.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento
	24 Febbraio 14.00-18.00	Gli Esercizi della Pesistica
	Sabato 09/10 Marzo	<i>Esame scritto</i>