



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESTISTICA
Comitato Regionale
PUGLIA



Programma del Corso di

Allenatore di Pesistica / Personal Trainer

SABATO 16 FEBBRAIO Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	08:30 - 09:00 Accredito 09:00 - 11:00 Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPe - Il Profilo e le Competenze Didattiche del Tecnico di Primo Livello <i>Prof. Gaetano Martiriggiano</i> 11:00 - 13:00 14:00 - 16:00 Elementi dell'Allenamento Aerobico e alcune Metodiche di Allenamento <i>Prof. Giuseppe Dicorato</i>
DOMENICA 17 FEBBRAIO Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	09:00 - 13:00 Adattamento all'Allenamento con Sovraccarichi e alcune Metodiche di Allenamento 14:00 - 16:00 Flessibilità e Mobilità Articolare <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
SABATO 23 FEBBRAIO Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	9:00 - 11:00 Flessibilità e Mobilità Articolare 11:00 - 13:00 14:00 - 16:00 Elementi di Programmazione e Stesura del Programma di Allenamento <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
DOMENICA 24 FEBBRAIO Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	09:00 - 13:00 Elementi di Valutazione Funzionale <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
SABATO 2 MARZO Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	09:00 - 13:00 14:00 - 16:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Pesistica 1 <i>Prof. Antonio Urselli</i>
DOMENICA 3 MARZO Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 1 (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali) <i>Prof. Antonio Caporale</i>
SABATO 9 MARZO Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	09:00 - 13:00 14:00 - 16:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Pesistica 2 <i>Prof. Antonio Urselli</i>
DOMENICA 10 MARZO Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	09:00 - 13:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 2 (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali) 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Esercizi a Corpo Libero <i>Prof. Antonio Caporale</i>
SABATO 6 APRILE Sede: Mirage Village Via Camporeale, Km 1200 Foggia	09:00 - 13:00 Esami