



**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA**

Comitato Regionale  
**CAMPANIA**



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

**CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO 2019 CAMPANIA  
PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI  
"ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"**

**SABATO 21 SETTEMBRE**

Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46/E	08:00	Accredito partecipanti
	09:00	
	09:00	TEORIA: Ordinamento sportivo
	11:00	
	11:00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche d'allenamento
	13:00	
	14:00	
16:00		

**SABATO 05 OTTOBRE**

Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46/E	09:00	TEORIA: elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento
	13:00	
Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Pesistica
	18:00	

**DOMENICA 06 OTTOBRE**

Palestra Sport Project Via Bosco di Capodimonte 1/C	09:00	PRATICA: Gli esercizi della sala pesi
	13:00	

**SABATO 12 OTTOBRE**

Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46/E	09:00	TEORIA: Elementi di Valutazione funzionale
	13:00	
Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92	14:00	PRATICA: Esercizi di Pesistica
	18:00	

**DOMENICA 13 OTTOBRE**

Palestra Sport Project Via Bosco di Capodimonte 1/C	09:00	PRATICA: Gli esercizi della sala pesi
	13:00	

<b>SABATO 19 OTTOBRE</b>		
Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46/E	09:00	TEORIA: Flessibilità e Mobilità Articolare
	13:00	
Palestra CROSSFIT NAPOLI A.S.D. Via Francesco Paolo Tosti 16/b	14:00	PRATICA: Esercizi della Pesistica ed esame pratico
	18:00	
<b>DOMENICA 20 OTTOBRE</b>		
Palestra Sport Project Via Bosco di Capodimonte 1/C	09:00	PRATICA: Gli esercizi della sala pesi
	13:00	
<b>SABATO 26 OTTOBRE</b>		
Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46/E	09:00	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento
	13:00	
Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92	14:00	PRATICA: Funzionale- esercizio a corpo libero
	18:00	
<b>SABATO 16 NOVEMBRE</b>		
Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46/E	09:00	Eami finali
	18:00	

Per ulteriori informazioni contattare il COMITATO REGIONALE FIPE CAMPANIA:

tel: 081-5796499 – email: [segreteria@fipecampania.it](mailto:segreteria@fipecampania.it)

[www.fipecampania.it](http://www.fipecampania.it)