



PROGRAMMA
CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

Totale Crediti SNaQ 10

Anno 2019

N. ORE		Lezioni di Teoria
22	<i>(di cui)</i>	Metodologia dell'Allenamento e dell'Insegnamento
	2	• Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE - Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello
	4	• Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Elementi di Valutazione funzionale
	4	• Flessibilità e Mobilità Articolare
	4	• Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento
28	<i>(di cui)</i>	Parte Pratica
	12	• Gli Esercizi della Pesistica
	12	• Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)
	4	• Funzionale – esercizi a corpo libero -
50		T O T A L E
10		Conoscenze Generali (studio individuale)
		• Elementi di Fisiologia
		• La Sindrome Metabolica
		• Basi della Biomeccanica
		• Elementi di nutrizione
2	<i>facoltative</i>	Aspetti Fiscali