



**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 26 GENNAIO

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 02 FEBBRAIO

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 03 FEBBRAIO

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

SABATO 09 FEBBRAIO

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 10 FEBBRAIO

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

SABATO 16 FEBBRAIO		
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	
DOMENICA 17 FEBBRAIO		
Palestra Sport Project Via Bosco di Capodimonte 1/C	09:00	PRATICA: Gli esercizi della sala pesi
	13:00	
SABATO 23 FEBBRAIO		
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	
SABATO 09 MARZO		
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

www.fipecampania.it