



[calabria@federpesistica.it](mailto:calabria@federpesistica.it)

335 6234887



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



Federazione Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

## Corso I Livello Reggio Calabria (RC)

### Sabato 02 Febbraio – Palestra FitAcademy RC

h 09:00-10:00 Accredito corsisti

h 10:00-10:30 Presentazione Corso

h 10:30-10:45 Coffe break

h 11:00-13:00 Ordinamento Sportivo-l'organizzazione formativa della F.I.P.E.-il profilo e le componenti didattiche del tecnico di I livello (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Elementi dell'allenamento aerobico ed alcune metodiche di allenamento (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

### Domenica 03 Febbraio – Palestra FitAcademy RC

h 09:00-13:00 Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento (lezione teorica)  
Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)  
Maurizio Italiano docente federale

Totale h primo week end formativo 14

### Sabato 16 Febbraio – Palestra FitAcademy RC

h 09:00-13:00 Adattamento all'allenamento con i sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)  
Marco Giovannini docente federale

### Domenica 17 Febbraio – Palestra FitAcademy RC

h 09:00-13:00 Elementi di valutazione funzionale (lezione teorica)  
Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)  
Maurizio Italiano docente federale

Totale h secondo week end formativo 16(totale Corso 30)

### **Sabato 23 Febbraio – Palestra FitAcademy RC**

h 09:00-13:00 Flessibilità e mobilità articolare (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)  
Marco Giovannini docente federale

### **Domenica 24 Febbraio – Palestra FitAcademy RC**

h 09:00-11:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)  
Maurizio Italiano docente federale

h 11:00-13:00 Esame pratico di strappo e slancio  
Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Funzionale-esercizi a corpo libero (lezione pratica)  
Maurizio Italiano docente federale

Totale h terzo week end formativo 16(totale corso 46)

### **Sabato 02 Marzo - Palestra FitAcademy RC**

h 09:00-11:00 Aspetti fiscali (lezione teorica)  
docente s.r.d.s

h 11:00-13:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)  
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-16:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)  
Marco Giovannini docente federale

Totale h quarto week end formativo 6(totale corso 52)

h 16:10-16:50 Simulazione esame test a risposta multipla

h 16:50-17:00 conclusioni corso e saluti

Staff Comitato

### **Esame Finale Sabato 16 Marzo ore 8:30 – Palestra FitAcademy RC**