



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**
Comitato Regionale
MARCHE



MODULO PER INDIZIONE DEL CORSO di I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA di "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"

COMITATO REGIONALE

MARCHE

SEDE

**PALESTRA GYMNASIUM – URBINO – C/O CENTRO COMMERCIALE
CONSORZIO, STRADA STATALE DI BOCCA TRABARIA 4/1**

CALENDARIO CORSI

1° WEEK END 16/17 MARZO

2° WEEK END 23/24 MARZO

3^WEEK END 30 MARZO

4^WEEK END 06/07 APRILE

ESAME 05 MAGGIO

DOCENTI

Dott. MERIO MERLI

ANDREA MANCINELLI

PIERGIACOMI VIOLETTA

MARCHETTI MIRCO

COMMISSIONE ESAMINATRICE

MERIO MERLI

CALENDARIO CORSO DI 1° LIVELLO

1° WEEK END		
SABATO 16 MARZO		
GYMNASIUM		
Dalle ore 08.30	ACCREDITO	
Alle ore 09.00		
Dalle ore 09.00	ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	
Alle ore 18.00		

1° WEEK END		
DOMENICA 17 MARZO		
GYMNASIUM		
Dalle ore 09.00	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE	
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	
Alle ore 18.00		

II° WEEK END**SABATO 23 MARZO
GYMNASIUM**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	
Alle ore 13,00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	
Alle ore 18,00		

II° WEEK END**DOMENICA 24 MARZO
GYMNASIUM**

Dalle ore 09,00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	
Alle ore 13,00		

III° WEEK END**SABATO 30 MARZO
GYMNASIUM**

Dalle ore 09.00	FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE	
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ORDINAMENTO SPORTIVO L'ORGANIZZAZIONE FORMATIVA DELLA FIPE – IL PROFILO E LE COMPETENZE DIDATTICHE DEL TECNICO DI I LIVELLO	
Alle ore 16.00		

IV° WEEK END**SABATO 06 APRILE
GYMNASIUM**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	
Alle ore 13,00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	
Alle ore 18.00		

IV° WEEK END

**DOMENICA 7 MARZO
GYMNASIUM**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	FUNZIONALE – ESERCIZI A CORPO LIBERO	
Alle ore 18.00		

**ESAME FINALE
05 MAGGIO DALLE ORE 9,00
PRESSO GYMNASIUM**

