



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**
Comitato Regionale
MARCHE



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

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

COMITATO REGIONALE

MARCHE

SEDE

**CONI P.LE ANCONA PALAZZO FEDERAZIONI Varano –Ancona via
Cameranense**

ASD MAK TRAINING Ancona via Cingolani 1

ASD ATLETICA PESANTE P.San Giorgio via Strada statale 210 nord nr. 2

CALENDARIO CORSI

1° WEEK END 23.24 FEBBRAIO

2°WEEK END 9.10 MARZO

3^WEEK END 16.17 MARZO

4^WEEK END 23 MARZO

ESAME 14 APRILE

DOCENTI

Dott. MERIO MERLI

ENZO RAPINO

ANDREA MANCINELLI

PIERGIACOMI VIOLETTA

MARCHETTI MIRCO

COMMISSIONE ESAMINATRICE

RAPINO ENZO

CALENDARIO CORSO DI 1° LIVELLO

1° WEEK END		
SABATO 23 FEBBRAIO CONI P.LE ANCONA		
Dalle ore 08.30	ACCREDITO	
Alle ore 09.00		
Dalle ore 09.00	ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 18.00		

1° WEEK END		
DOMENICA 24 FEBBRAIO (CONI P.LE ANCONA)		
Dalle ore 09.00	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE	MERLI MERIO
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 18.00		

II° WEEK END**SABATO 09 MARZO
(ANCONA VIA CINGOLANI 1)
ASD MAK TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente da definire
Alle ore 13,00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente da definire
Alle ore 18,00		

II° WEEK END**DOMENICA 10 MARZO
(ANCONA VIA CINGOLANI 1)**

Dalle ore 09,00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente da definire
Alle ore 13,00		

III° WEEK END**SABATO 16 MARZO
(PORTO SAN GIORGIO VIA STRADA STATALE 210 NORD NR. 2)
ASD BODY TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO Assistente Martis Luca
Alle ore 13,00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO Assistente Martis Luca
Alle ore 18.00		

III° WEEK END**DOMENICA 17 MARZO
(PORTO SAN GIORGIO VIA STRADA STATALE 210 NORD NR. 2)
ASD BODY TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO Assistente Martis Luca
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	FUNZIONALE – ESERCIZI A CORPO LIBERO	RAPINO ENZO Assistente Martis Luca
Alle ore 18.00		

IV° WEEK END

**SABATO 23 MARZO
(CONI P.LE ANCONA)**

Dalle ore 09.00	FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE	PIERGIACOMI VIOLETTA
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	MANCINELLI ANDREA
Alle ore 16.00		

**ESAME FINALE
14 APRILE DALLE ORE 9,00
PRESSO CONI P.LE MARCHE ANCONA**

