



CORSO ALLENATORI 1° LIVELLO

CENTRO FIPE – VIA MENTANA 9 – SAVONA

PROGRAMMAZIONE ORARIA DELLE MATERIE

Sabato 14 settembre 2019:

Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona

08,30 – 09,00 Accredito

09,00 – 11,00 Ordinamento Sportivo, l'organizzazione formativa della Fipe e Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 1° livello (2 ore)
Docente Alberto Guglielmino

11,00 – 13,00 Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento (2 ore)

Docente Alberto Guglielmino

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

14,00 – 16,00 Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento (2 ore)

Docente Alberto Guglielmino

Domenica 15 settembre 2019:

Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona

09,00 – 13,00 Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento (4 ore)
Docente Mirko Ferrari

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

14,00 – 18,00 Elementi di valutazione funzionale (4 ore)
Docente Alberto Guglielmino

Sabato 21 settembre 2019:

Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona

09,00 – 13,00 Flessibilità e mobilità articolare (4 ore)
Docente Mirko Ferrari

13,00 – 14,00 Pausa pranzo





14,00 – 18,00 Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento (4 ore)
Docente Alberto Guglielmino

Domenica 22 settembre 2019:

Presso Palestra Trizone in Via Bevilacqua a Savona

09,00 – 13,00 Gli esercizi della Sala Pesi (macchinari, bilancieri, manubri, ecc...) (4 ore)
Docente Mirko Ferrari

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

14,00 – 18,00 Funzionale esercizi a corpo libero (4 ore)
Docente Mirko Ferrari

Sabato 28 settembre 2019:

Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona

09,00 – 13,00 Gli esercizi della Pesistica (4 ore)
Docente Riccardo Benvenuto

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

14,00 – 17,00 Gli esercizi della Pesistica (3 ore)
Docente Riccardo Benvenuto

Domenica 29 settembre 2019:

Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona

09,00 – 12,00 Gli esercizi della Pesistica (3 ore)
Docente Riccardo Benvenuto

12,00 – 13,00 Pausa pranzo

13,00 – 15,00 Gli esercizi della Pesistica. Al termine valutazione. (2 ore)
Docente Riccardo Benvenuto

Sabato 12 ottobre 2019:

Presso Palestra Trizone in Via Bevilacqua a Savona

09,00 – 13,00 Gli esercizi della Sala Pesi (macchinari, bilancieri, manubri, ecc...) (4 ore)
Docente Mirko Ferrari

13,00 – 14,00 Pausa pranzo

14,00 – 18,00 Gli esercizi della Sala Pesi (macchinari, bilancieri, manubri, ecc...) (4 ore)





Comitato Regionale
LIGURIA

Docente Mirko Ferrari

Domenica 3 novembre 2019:
Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona

Ore 09,00 Esame finale

