

Programma Corso allenatore 1 livello FIPE Bolzano

DATA sabato 23 febbraio 2019

Docente	Orario	Materie	Docente	Orario	Materie
Pighi Maurizio	09.00-11.00	Ordinamento sportivo il profilo e le competenze	Oberburger Norberto	14.00-17.00	Pesistica Olimpica
La Mendola Mirco	11.00-13.00	Didattiche del tecnico di primo livello Gli esercizi della sala pesi			

DATA domenica 24 febbraio 2019

Docenti	Orario	Materie	Docente	Orario	Materie
Jacopo Forza	09.00-13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi E alcune metodiche di allenamento	Jacopo forza	14.00-17.00	gli esercizi della sal pesi

DATA Sabato 02 Marzo/2019

Docenti	Orario	Materie	Docente	Orario	Materie
Oberburger	09.00-12.00	pesistica olimpica	La Mendola Mirco	13.00-17.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento

DATA domenica 3 marzo 2019

Docenti	Orario	Materie	Docente	Orario	Materie
La Mendola Mirco	09.00-13.00	Elementi di valutazione funzionale	La Mendola Mirco	14.00-17.00	Gli esercizi della sala pesi

DATA sabato 9 marzo 2019

Docenti	Orario	Materie	Docente	orario	Materie
Oberburger	09-00-12-00	pesistica olimpica	Jacopo forza	14.00-18.00	Elementi di programmazione e Stesura del programma di allenamento

DATA Domenica 10 Marzo 2019

Docenti	Orario	Materie	Docente	Orario	Materie
Jacopo Forza	09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi	La Mendola Mirco	14.00-18.00	flessibilità e mobilità articolare

DATA sabato 23 marzo 2019

Docenti	Orario	Materie	Docente	Orario	Materie
Oberburger	09.00-12.00	pesistica olimpica	La Mendola Mirco	13.00-17.00	Funzionale esercizi a corpo libero

Esame sabato 30 Marzo ore 09.00