



Corso Allenatore/Personal Trainer 1° livello Sardegna

1° Week end	9.00/10.00	Accredito/Ordinamento Sportivo
19 Gennaio 20 Gennaio	10.00/11.00	Il Profilo del Tecnico di 1° Livello
19/01/2019	11.00/13.00	Elementi dell'Allenamento Aerobico
	14.00/16.00	e alcune metodiche di Allenamento
.....		
20/01/2019	9.00/13.00	Esercizi della Pesistica
	14.00/17.00	Esercizi della Pesistica
.....		
2° Week end	9.00/13.00	Elementi di Valutazione Funzionale
26 Gennaio 27 Gennaio		
26/01/2019		
	14.00/16.00	Elementi di Programmazione e Stesura Programma Allenamento
.....		
27/01/2019	9.00/13.00	Esercizi della Pesistica



Corso Allenatore/Personal Trainer 1° livello Sardegna

3° Week end

02 Febbraio 03 Febbraio

02/02/2019

9.00/13.00

Adattamento all'Allenamento con
Sovraccarichi e alcune metodiche di
Allenamento

14.00/18.00

Flessibilità e Mobilità Articolare

03/02/2019

9.00/11.00

Aspetti fiscali

4° Week end

16 Febbraio 17 Febbraio

16/02/2019

9.00/13.00

Esercizi della Sala Pesì

14.00/18.00

17/02/2019

9.00/13.00

Esercizi della Sala Pesì

14.00/18.00

Funzionale Esercizi a Corpo libero

Esame:

9.00

02/03/2019