

**Orario corso di I livello da Allenatore/Personal Trainer - Roma - Gen/Feb 2019 - Esami 23/02/2019 - Centro sportivo olimpico dell'Esercito - Largo Portabandiera 1 - Roma**

Orario	Sabato 19/01	Orario	Domenica 20/01	Orario	Sabato 26/01	Orario	Domenica 27/01	Orario	Sabato 02/02	Orario	Domenica 03/02
8.30 - 9.00	Accredito										
09.00 - 10.00	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE	09.00 - 10.00	Gli esercizi della Pesistica	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	09.00 - 10.00	Elementi di Valutazione Funzionale	09.00 - 10.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
10.00 - 11.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	10.00 - 11.00	Gli esercizi della Pesistica	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	10.00 - 11.00	Elementi di Valutazione Funzionale	10.00 - 11.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
11.00 - 12.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	11.00 - 12.00	Gli esercizi della Pesistica	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	11.00 - 12.00	Elementi di Valutazione Funzionale	11.00 - 12.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
12.00 - 13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	12.00 - 13.00	Gli esercizi della Pesistica	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	12.00 - 13.00	Elementi di Valutazione Funzionale	12.00 - 13.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
13.00 - 13.30	Pausa Pranzo	13.00 - 13.30	Pausa Pranzo	13.00 - 13.30	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 13.30	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	14.00 - 15.00	Gli esercizi della Pesistica	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	14.00 - 15.00	Flessibilità e mobilità articolare	14.00 - 15.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	14.00 - 15.00	Gli esercizi della Pesistica
15.00 - 16.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	15.00 - 16.00	Gli esercizi della Pesistica	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	15.00 - 16.00	Flessibilità e mobilità articolare	15.00 - 16.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	15.00 - 16.00	Gli esercizi della Pesistica
16.00 - 17.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	16.00 - 17.00	Gli esercizi della Pesistica	16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	16.00 - 17.00	Flessibilità e mobilità articolare	16.00 - 17.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	16.00 - 17.00	Gli esercizi della Pesistica
17.00 - 18.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	17.00 - 18.00	Gli esercizi della Pesistica	17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	17.00 - 18.00	Flessibilità e mobilità articolare	17.00 - 18.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	17.00 - 18.00	Gli esercizi della Pesistica
18.00 - 19.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero					18.00 - 19.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello				

Durante le ore evidenziate in celeste, è necessario indossare abbigliamento idoneo a svolgere attività fisica

**Esame: 23 febbraio 2019**