



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA
Comitato Regionale
EMILIA ROMAGNA



PROGRAMMA CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER" SEDE CONI POINT PARMA VIA LUIGI ANEDDA 5/A

1° Week end 9-10 marzo	Sabato 9 marzo 10.00-11.00	Accredito
	Sabato 9 marzo 11.00-13.00	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIFE Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello <i>Melchiorre Scalia</i>
	Sabato 9 marzo 14.00-18.00	Gli Esercizi della Sala Pesì <i>Melchiorre Scalia</i>
	Domenica 10 marzo 9.00-13.00 - 14.00-18.00	Gli Esercizi della Sala Pesì <i>Melchiorre Scalia</i>
2° Week end 16-17 marzo	Sabato 16 marzo 9.00-13.00	Elementi di Valutazione funzionale <i>Nazzareno Terzoni</i>
	Sabato 16 marzo 14.00-18.00	Flessibilità e Mobilità Articolare <i>Nazzareno Terzoni</i>
	Domenica 17 marzo 9.00-13.00	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento <i>Emanuele Conti</i>
	Domenica 17 marzo 14.00-18.00	Funzionale – esercizi a corpo libero - <i>Emanuele Conti</i>
3° Week end 23-24 marzo	Sabato 23 marzo 10.00-13.00	Gli Esercizi della Pesistica <i>Edoardo Giove</i>
	Sabato 23 marzo 14.00-17.00	Gli Esercizi della Pesistica <i>Edoardo Giove</i>
	Domenica 24 marzo 10.00-13.00 - 14.00-17.00	Gli Esercizi della Pesistica <i>Edoardo Giove</i>
4° Week end 31 marzo	Domenica 31 marzo 9.00-13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento <i>Roberto Bertellotti</i>
	Domenica 31 marzo 14.00-18.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento <i>Roberto Bertellotti</i>
ESAME 14 aprile 2019 PARMA		