

Orario corso di I livello da Allenatore/Personal Trainer - Roma - Marzo 2019 - Esami 06/04/2019 - Centro di Preparazione Olimpica dell'Esercito - Largo Portabandiera 1 - Roma

Orario	Sabato 09/03	Orario	Domenica 10/03	Orario	Sabato 16/03	Orario	Domenica 17/03	Orario	Sabato 23/03	Orario	Domenica 24/03
8.30 - 9.00	Accredito	8.30 - 9.30	Flessibilità e mobilità articolare								
09.00 - 10.00	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE	09.30 - 10.30	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	09.00 - 10.00	Elementi di Valutazione Funzionale	09.00 - 10.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	09.00 - 10.00	Gli esercizi della Pesistica
10.00 - 11.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello	10.30 - 11.30	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	10.00 - 11.00	Elementi di Valutazione Funzionale	10.00 - 11.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	10.00 - 11.00	Gli esercizi della Pesistica
11.00 - 12.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	11.30 - 12.30	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	11.00 - 12.00	Elementi di Valutazione Funzionale	11.00 - 12.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	11.00 - 12.00	Gli esercizi della Pesistica
12.00 - 13.00	Pausa Pranzo	12.30 - 13.30	Pausa Pranzo	12.00 - 13.00	Pausa Pranzo	12.00 - 13.00	Elementi di Valutazione Funzionale	12.00 - 13.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	12.00 - 13.00	Pausa Pranzo
13.00 - 14.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	13.30 - 14.30	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	13.00 - 14.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Gli esercizi della Pesistica
14.00 - 15.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	14.30 - 15.30	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	14.00 - 15.00	Gli esercizi della Pesistica	14.00 - 15.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento	14.00 - 15.00	Gli esercizi della Pesistica
15.00 - 16.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	15.30 - 16.30	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	15.00 - 16.00	Gli esercizi della Pesistica	15.00 - 16.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento	15.00 - 16.00	Gli esercizi della Pesistica
16.00 - 17.00	Flessibilità e mobilità articolare	16.30 - 17.30	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	16.00 - 17.00	Gli esercizi della Pesistica	16.00 - 17.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento	16.00 - 17.00	Gli esercizi della Pesistica
17.00 - 18.00	Flessibilità e mobilità articolare	17.30 - 18.30	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	17.00 - 18.00	Gli esercizi della Pesistica	17.00 - 18.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento	17.00 - 18.00	Gli esercizi della Pesistica
18.00 - 19.00	Flessibilità e mobilità articolare	18.30-19.30	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)								

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

Esame: 06 aprile 2019