



Programma Orario Corso per Allenatore/Personal Trainer

C.R. F.I.P.E. LOMBARDIA 1° livello corso 2019

		sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	sabato	domenica	sabato
		CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CASTELLANZA	CASTELLANZA 1 GRUPPO	CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CASTELLANZA 1 GRUPPO	CONI LOMBARDIA
		16/02/2019	17/02/2019	23/02/2019	24/02/2019	09/03/2019	16/03/2019	17/03/2019	13/04/2019
MATTINA	09.00 10.00	Ordinamento sportivo		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento	Funzionale esercizi a corpo libero	ESAMI
	10.00 11.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 1° livello		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento	Funzionale esercizi a corpo libero	
	11.00 12.00	Aspetti fiscali		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
	12.00 13.00	Aspetti fiscali		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
POMERIGGIO	14.00 15.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Funzionale esercizi a corpo libero	Funzionale esercizi a corpo libero	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	
	15.00 16.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	
	16.00 17.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi paral	
	17.00 18.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	