



Comitato Regionale  
**VENETO**

**Comitato Regionale Veneto**  
**Programma del Corso Regionale di 1° livello Allenatori/ Personal Trainer**  
**Verona, 23/03/2019 / 11/05/2019**

Giorno	Ora	Sede	Docenti	Argomenti
Sabato, 23/03/2019	09/11	Palasport Verona		Ordinamento sportivo/ Profilo e comp. didattiche del tecnico di 1° livello
	11/13	""	""	Elementi di programm. e stesura del programma di allenamento
	14/16	""	""	""
	16/18	""	""	Esercizi a corpo libero
Merc. 27/03/2019	17/20	Pal. Bentegodi Ver.		Gli esercizi della pesistica
Sabato, 30/03/2019	09/13	Palasport Verona		Flessibilità e mobilità articolare
	14/18	""	""	Elementi di valutazione funzionale
Merc. 03/04/2019	17/20	Pal. Bentegodi Ver.		Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 06/04/2019	09/13	Palasport Verona		Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento
	14/18	""	""	Adattamento all'allenamen- to con sovracarichi e alcune metodiche di allen.
Merc. 10/04/2019	17/20	Pal. Bentegodi Ver.		Gli esercizi della pesistica
Sabato, 13/04/2019	09/18	Pal. Bentegodi Ver.		Gli esercizi della sala pesi
Merc. 17/04/2019	17/20	Pal. Bentegodi Ver.		Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 27/04/2019	09/13	Pal. Bentegodi Ver.		Gli esercizi della sala pesi
	14/16	Pal. Bentegodi Ver.		Esercizi a corpo libero
Sabato, 11/05/2019	inizio ore 9,00	Palasport Verona		esame di fine corso



Federazione Sportiva  
Nazionale Pesistica Italiana del  
Comitato Regionale Veneto

