



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA
Comitato Regionale
PUGLIA



Programma del Corso di

Allenatore di Pesistica / Personal Trainer

SABATO 13 APRILE Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	08:30 - 09:00 Accredito 09:00 - 11:00 Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPES - Il Profilo e le Competenze Didattiche del Tecnico di Primo Livello <i>Prof. Gaetano Martiriggiano</i> 11:00 - 13:00 14:00 - 16:00 Elementi di Valutazione Funzionale <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
DOMENICA 14 APRILE Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	09:00 - 13:00 Elementi dell'Allenamento Aerobico e alcune Metodiche di Allenamento 14:00 - 16:00 Elementi di Programmazione e Stesura del Programma di Allenamento <i>Prof. Giuseppe Dicorato</i>
SABATO 4 MAGGIO Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	09:00 - 13:00 Adattamento all'Allenamento con Sovraccarichi e alcune Metodiche di Allenamento 14:00 - 16:00 Elementi di Programmazione e Stesura del Programma di Allenamento <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
DOMENICA 5 MAGGIO Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	09:00 - 13:00 Flessibilità e Mobilità Articolare <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
SABATO 11 MAGGIO Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	09:00 - 13:00 14:00 - 16:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Pesistica 1 <i>Tecnico Fed. Costantino Smurro</i>
DOMENICA 12 MAGGIO Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 1 (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali) <i>Prof. Antonio Caporale</i>
SABATO 18 MAGGIO Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	09:00 - 13:00 14:00 - 16:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Pesistica 2 <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
DOMENICA 19 MAGGIO Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	09:00 - 13:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 2 (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali) 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Esercizi a Corpo Libero <i>Prof. Antonio Caporale</i>
SABATO 8 GIUGNO Sede: Palestra Excite Via Cicolella, 1 Lecce	09:00 - 13:00 Esami