



## Corso Allenatore/Personal Trainer 1° livello Sardegna

### 1° Week end - 25 Maggio 26 Maggio

25/05/2019

<b>8.30/9.00</b>	Accredito
<b>9.00/10.00</b>	Ordinamento Sportivo
<b>10.00/11.00</b>	Il Profilo del Tecnico di 1° Livello
<b>11.00/13.00</b>	Elementi dell'Allenamento Aerobico
<b>13.00/14.00</b>	Pausa pranzo
<b>14.00/16.00</b>	Alcune metodiche di Allenamento
<b>16.00/18.00</b>	Aspetti fiscali

26/05/2019

<b>9.00/13.00</b>	Esercizi della Pesistica
<b>13.00/14.00</b>	Pausa pranzo
<b>14.00/18.00</b>	Esercizi della Pesistica

### 2° Week end - 01 giugno

01/06/2019

<b>9.00/13.00</b>	Flessibilità Mobilità Articolare
<b>13.00/14.00</b>	Pausa pranzo
<b>14.00/18.00</b>	Adattamento all'allenamento con Sovraccarichi e alcune metodiche di Allenamento





## Corso Allenatore/Personal Trainer 1° livello Sardegna

### 3° Week end - 08 Giugno 09 Giugno

08/06/2019

**9.00/13.00** Elementi di Valutazione Funzionale

**13.00/14.00** Pausa pranzo

**14.00/18** Elementi di Programmazione e Stesura  
Programma di Allenamento

09/06/2019

**9.00/13.00** Esercizi della Pesistica

### 4° Week end - 15 Giugno 16 Giugno

15/06/2019

**9.00/13.00** Esercizi della Sala Pesì

**13.00/14.00** Pausa pranzo

**14.00/18.00** Esercizi della Sala Pesì

16/06/2019

**9.00/13.00** Esercizi della Sala Pesì

**14.00/18.00** Funzionale Esercizi a Corpo libero

**Esame:**

**9.00**

**22/06/2019**

