



[calabria@federpesistica.it](mailto:calabria@federpesistica.it)

335 6234887



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



Federazione Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

## Corso I Livello Catanzaro (CZ)

### Sabato 23 Marzo

h 10:00-10:45 Accredito corsisti

h 11:00-13:00 Ordinamento Sportivo -l'organizzazione formativa della F.I.P.E. -il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Elementi dell'allenamento aerobico ed alcune metodiche di allenamento (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

### Domenica 24 Marzo

h 09:00-13:00 Adattamento all'allenamento con i sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)  
Marco Giovannini docente federale

Totale h primo week end formativo 14

### Sabato 30 Marzo

h 09:00-13:00 Elementi di valutazione funzionale (lezione teorica)  
Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)  
Maurizio Italiano docente federale

Totale h secondo week end formativo 8 (totale Corso 22)

### Sabato 06 Aprile

h 09:00-13:00 Flessibilità e mobilità articolare (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)  
Marco Giovannini docente federale

**Domenica 07 Aprile**

h 09:00-13:00 Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento (lezione teorica)  
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)  
Marco Giovannini docente federale

Totale h terzo week end formativo 16 (totale Corso 38)

**Sabato 13 Aprile**

h 09:00-13:00 Funzionale-esercizi a corpo libero (lezione pratica)  
Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)  
Maurizio Italiano docente federale

Totale h terzo week end formativo 16(totale corso 46)

**Domenica 14 Aprile**

h 09:00-11:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)  
Maurizio Italiano docente federale

h 11:00-13:00 Esame pratico di strappo e slancio  
Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

Totale h quarto week end formativo 4(totale corso 50)

**Esame Finale Sabato 05 Maggio ore 8:30**