



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**
Comitato Regionale
MARCHE



MODULO PER INDIZIONE DEL CORSO di I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA di "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"

COMITATO REGIONALE

MARCHE

SEDE

CONI R.LE ANCONA PalaRossini Varano –Ancona via Cameranense

ASD MAK TRAINING Ancona via Cingolani 1

ASD ATLETICA PESANTE P.San Giorgio via Strada statale 210 nord nr. 2

CALENDARIO CORSI

1° WEEK END 14.15 settembre

2°WEEK END 21.22 settembre

3^WEEK END 28.29 settembre

4^WEEK END 06 ottobre

ESAME 27 ottobre

DOCENTI

Dott. MERIO MERLI

ENZO RAPINO

ANDREA MANCINELLI

PIERGIACOMI VIOLETTA

MARCHETTI MIRCO

COMMISSIONE ESAMINATRICE

RAPINO ENZO

CALENDARIO CORSO DI 1° LIVELLO

1° WEEK END		
SABATO 14 settembre CONI R.LE ANCONA		
Dalle ore 08.30	ACCREDITO	
Alle ore 09.00		
Dalle ore 09.00	ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 18.00		

1° WEEK END		
DOMENICA 15 settembre (CONI R.LE ANCONA)		
Dalle ore 09.00	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE	MERLI MERIO
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 18.00		

II° WEEK END

**SABATO 21 settembre
(ANCONA VIA CINGOLANI 1)
ASD MAK TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente Martis Luca
Alle ore 13,00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente Martis Luca
Alle ore 18,00		

II° WEEK END

**DOMENICA 22 settembre
(ANCONA VIA CINGOLANI 1)**

Dalle ore 09,00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MARCHETTI MIRCO Assistente Martis Luca
Alle ore 13,00		

III° WEEK END**SABATO 28 settembre
(PORTO SAN GIORGIO VIA STRADA STATALE 210 NORD NR. 2)
ASD BODY TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO
Alle ore 13,00		Assistente Piergiacomi Violetta
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO
Alle ore 18.00		Assistente Piergiacomi Violetta

III° WEEK END**DOMENICA 29 settembre
(PORTO SAN GIORGIO VIA STRADA STATALE 210 NORD NR. 2)
ASD BODY TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO
Alle ore 13.00		Assistente Piergiacomi Violetta
Dalle ore 14.00	FUNZIONALE – ESERCIZI A CORPO LIBERO	RAPINO ENZO
Alle ore 18.00		Assistente Piergiacomi Violetta

IV° WEEK END

**DOMENICA 06 OTTOBRE
(CONI P.LE ANCONA)**

Dalle ore 09.00	FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE	PIERGIACOMI VIOLETTA
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ORDINAMENTO SPORTIVO L'ORGANIZZAZIONE FORMATIVA DELLA FIPE – IL PROFILO E LE COMPETENZE DIDATTICHE DEL TECNICO DI I LIVELLO	MANCINELLI ANDREA
Alle ore 16.00		

**ESAME FINALE
27 OTTOBRE DALLE ORE 9,00
PRESSO CONI P.LE MARCHE ANCONA**

