



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
MOLISE



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
DISABILITÀ
ITALIANA

Direzione Sportiva
Paralimpica nazionale del
Comitato Italiano Paralimpico

CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO ALLENATORE PERSONAL TRAINER MOLISE 2016

DATA	ORARIO	ORE	ARGOMENTO	DOCENTE	SEDE	
VENERDI	26/04/19	15,00-16,00	1	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa FIPE	B. Suliani	Aula
		16,00-17,00	1	Il profilo e competenze didattiche del tecnico di I LIVELLO	B. Suliani	Aula
SABATO	27/04/19	9,00-13,00	4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento	S. Moffa	Aula
		14,00-18,00	4	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento	S. Moffa	Aula
DOMENICA	28/04/19	9,00-13,00	4	Gli esercizi della pesistica	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		14,00-18,00	4	Gli esercizi della pesistica	R. Navarino + coll	Palestra Osca
SABATO	04/05/18	9,00-13,00	4	Elementi di Valutazione funzionale	G. Giovannico	Aula
		14,00-18,00	4	Flessibilità e Mobilità Articolare	G. Giovannico	Aula
DOMENICA	05/05/18	09,00-13,00	4	Gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici,)	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		14,00-18,00	4	Gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici,)	R. Navarino + coll	Palestra Osca
SABATO	18/05/18	09,00-13,00	4	Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento	A Di Rubbo	Aula
		14,00-18,00	4	Gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	R. Navarino + coll	Palestra Osca
DOMENICA	19/05/18	09,00-13,00	4	Gli esercizi della pesistica	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		14,00-18,00	4	Funzionale esercizi a corpo libero	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		totale ore	50			
SABATO	25/05/18	ore 9,00		Esami e consegna Diplomi		Aula

Aula – Sala "D'Aversa" Fondazione Geometri via D'Amato 3/L Campobasso

Palestra Osca Via Mazzini, 150 Campobasso