



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
TOSCANA



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

**CORSO DI I LIVELLO MAGGIO - GIUGNO 2019 C/O PALESTRA EGO'
FITNESS CLUB (PI)
"ALLENATORE DI PESISTICA E PERSONAL TRAINER**

1° Week end 04 Maggio 05 Maggio	04 Maggio 13.00-14.00	Accredito
	04 Maggio 14.30-18.30	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento Bertellotti
	05 Maggio 09.00-13.00	Gli Esercizi della Pesistica Petacchi
	05 Maggio 14.00-16.00	Ordinamento Sportivo Sargentini
	05 Maggio 16.00-20.00	Elementi di Valutazione Funzionale Favilla
2° Week end 18 Maggio 19 Maggio	18 Maggio 14.30-18.30	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento Favilla
	19 Maggio 09.00-13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento Contarino
	19 Maggio 14.00-18.00	Funzionale – esercizi a corpo libero Buonfiglio
3° Week end 25 Maggio 26 Maggio	25 Maggio 14.30-18.30	Gli Esercizi della Pesistica Petacchi
	26 Maggio 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
	26 Maggio 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
4° Week end 08 Giugno 09 Giugno	08 Giugno 14.30-18.30	Flessibilità e mobilità articolare Terzoni
	09 Giugno 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
	09 Giugno 14.00-18.00	Gli Esercizi della Pesistica Petacchi
	Sabato 22 Giugno dalle ore 9.00	Esame scritto