

Orario corso di I livello da Allenatore/Personal Trainer - Roma - Giugno 2019 - Esami 06/07/2019 - Centro di Preparazione Olimpica dell'Esercito - Largo Portabandiera 1 - Roma											
Orario	Sabato 08/06	Orario	Domenica 09/06	Orario	Sabato 15/06	Orario	Domenica 16/06	Orario	Sabato 22/06	Orario	Domenica 23/06
8.30 - 9.00	Accredito										
09.00 - 10.00	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE	09.00 - 10.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	09.00 - 10.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	09.00 - 10.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
10.00 - 11.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello	10.00 - 11.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	10.00 - 11.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	10.00 - 11.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
11.00 - 12.00	Gli esercizi della Pesistica	11.00 - 12.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	11.00 - 12.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	11.00 - 12.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
12.00 - 13.00	Pausa Pranzo	12.00 - 13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	12.00 - 13.00	Pausa Pranzo	12.00 - 13.00	Funzionale - Esercizi a corpo libero	12.00 - 13.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
13.00 - 14.00	Gli esercizi della Pesistica	13.00-14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Gli esercizi della Pesistica	14.00-15.00	Flessibilità e mobilità articolare	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	14.00 - 15.00	Gli esercizi della Pesistica	14.00 - 15.00	Elementi di Valutazione Funzionale	14.00 - 15.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
15.00 - 16.00	Gli esercizi della Pesistica	14.30 - 15.30	Flessibilità e mobilità articolare	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	15.00 - 16.00	Gli esercizi della Pesistica	15.00 - 16.00	Elementi di Valutazione Funzionale	15.00 - 16.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
16.00 - 17.00	Gli esercizi della Pesistica	15.30 - 16.30	Flessibilità e mobilità articolare	16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	16.00 - 17.00	Gli esercizi della Pesistica	16.00 - 17.00	Elementi di Valutazione Funzionale	16.00 - 17.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
17.00 - 18.00	Gli esercizi della Pesistica	16.30 - 17.30	Flessibilità e mobilità articolare	17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	17.00 - 18.00	Gli esercizi della Pesistica	17.00 - 18.00	Elementi di Valutazione Funzionale	17.00 - 18.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento
18.00 - 19.00	Gli esercizi della Pesistica					18.00 - 19.00	Gli esercizi della Pesistica				

Durante le ore evidenziate in celeste, è necessario indossare abbigliamento idoneo a svolgere attività fisica

**Esame: 06 luglio 2019**