

CORSO DI 1° LIVELLO

"ALLENATORE PERSONAL TRAINER"

SEDE: PORDENONE

Parte teorica: CONI Point di Pordenone

Parte Pratica: Centro Federale c/o Pesistica Pordenone

DATA	MATERIA
Venerdì 7 giugno 17:00 - 21:00	Flessibilità e Mobilità Articolare (Jacopo Forza)
Sabato 8 giugno 9:00 – 13:00 14:00 - 19:00	Ordinamento Sportivo Adattamento dell'allenamento Elementi Valutazione Funzionale (Jacopo Forza)
Domenica 9 giugno 8:30 – 13:30 14:00 - 18:00	Gli esercizi della Pesistica (Vincenzo Ficco /Dino Marcuz)
Venerdì 21 giugno 09:00 - 13:00	Funzionale - Esercizi a corpo libero (Jacopo Forza)
Sabato 22 giugno 9:00 – 13:00 14:00 - 19:00	Ordinamento Sportivo Elementi allenamento aerobico Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento (Jacopo Forza)
Domenica 23 giugno 8:30 – 13:30 14:00 - 18:00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Jacopo Forza)
Venerdì 5 luglio 9:00 – 12:00 13:00 - 16:00	Gli esercizi della Pesistica (Vincenzo Ficco /Dino Marcuz) Gli Esercizi della Sala Pesi (Jacopo Forza)

Esame 26 luglio