



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
EMILIA ROMAGNA



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

**PROGRAMMA CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE
DELLA QUALIFICA DI "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"
SEDE BOLOGNA c/o CROSSFIT ROVERI
VIA DEL FONDITORE 16/E**

1° Week end 11 maggio	Sabato 11 maggio 9.00-9.15	Accredito
	Sabato 11 maggio 9.15-13.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento <i>Nicolò Cassone</i>
	Sabato 11 maggio 14.00-18.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento <i>Nicolò Cassone</i>
	Domenica 12 maggio 9.00-13.00	Elementi di Valutazione funzionale <i>Nicolò Cassone</i>
	Domenica 12 maggio 14.00-18.00	Flessibilità e Mobilità Articolare <i>Nicolò Cassone</i>
2° Week end 18-19 maggio	Sabato 18 maggio 9.00-11.00	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPe - Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello <i>Melchiorre Scalia</i>
	Sabato 18 maggio 11.00-13.00	Gli Esercizi della Sala Pesi <i>Melchiorre Scalia</i>

	Sabato 18 maggio 14.00-18.00	Gli Esercizi della Sala Pesì <i>Melchiorre Scalia</i>
	Domenica 19 maggio 9.00-13.00	Gli Esercizi della Sala Pesì <i>Melchiorre Scalia</i>
3° Week end 25-26 maggio	Sabato 25 maggio 10.00-13.00	Gli Esercizi della Pesistica <i>Edoardo Giove</i>
	Sabato 25 maggio 14.00-17.00	Gli Esercizi della Pesistica <i>Edoardo Giove</i>
	Domenica 26 maggio 10.00-13.00	Gli Esercizi della Pesistica <i>Edoardo Giove</i>
	Domenica 26 maggio 14.00-17.00	Gli Esercizi della Pesistica <i>Edoardo Giove</i>
4° Week end 9 giugno	Domenica 9 giugno 9.00-13.00	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento <i>Emanuele Conti</i>
	Domenica 9 giugno 14.00-18.00	Funzionale – esercizi a corpo libero - <i>Emanuele Conti</i>
ESAME 23 giugno 2019 BOLOGNA		