



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
TOSCANA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI
Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

**CORSO I LIVELLO SETTEMBRE - NOVEMBRE 2019 SEDE COMITATO REGIONALE
TOSCANA - PALESTRA "MAXIMA SPORT - GINNICLUB" CAMAIORE (LU)
"ALLENATORE DI PESISTICA E PERSONAL TRAINER"**

1° Week end 21 Settembre 22 Settembre	21 Settembre 13.00-14.00	Accredito
	21 Settembre 14.00-16.00	Ordinamento Sportivo Sargentini
	21 Settembre 16.00-20.00	Elementi di Valutazione Funzionale Favilla
	22 Settembre 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
	22 Settembre 14.00-18.00	Gli Esercizi della Pesistica Petacchi
2° Week end 05 Ottobre 06 Ottobre	05 Ottobre 14.30-18.30	Gli esercizi della sala pesi Santini
	06 Ottobre 09.00-13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento Contarino
	06 Ottobre 14.00-18.00	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento Favilla
3° Week end 12 Ottobre 13 Ottobre	12 Ottobre 14.30-18.30	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento Bertellotti
	13 Ottobre 09.00-13.00	Gli Esercizi della Pesistica Petacchi
	13 Ottobre 14.00-18.00	Funzionale – esercizi a corpo libero Buonfiglio
4° Week end 19 Ottobre 20 Ottobre	19 Ottobre 14.30-18.30	Flessibilità e mobilità articolare Terzoni
	20 Ottobre 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
	20 Ottobre 14.00-18.00	Gli Esercizi della Pesistica Petacchi
	Domenica 03 Novembre	Esame scritto + Orale