

**CORSO DI 1° LIVELLO**

**"ALLENATORE PERSONAL TRAINER"**

**SEDE: CAGLIARI**

***Palestra Falcon Fitness***

<b>DATA</b>	<b>ORARIO</b>	<b>MATERIA</b>
<b>Sabato 31 agosto</b>	9:00 – 10:00	Accredito/Ordinamento Sportivo
	10:00 - 11:00	Il Profilo del tecnico di 1° livello
	11:00 - 13:00 14:00 - 16:00	Elementi dell'Allenamento Aerobico e alcune metodiche di Allenamento
	16:00 - 18:00	Aspetti fiscali
<b>Domenica 1° settembre</b>	9:00 - 13:00	Gli esercizi della Pesistica
	14:00 - 18:00	
<b>Sabato 7 settembre</b>	9:00 - 13:00	Elementi di Valutazione Funzionale
	14:00 - 18:00	Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento
<b>Domenica 8 settembre</b>	9:00 - 13:00	Gli esercizi della Pesistica
<b>Sabato 14 settembre</b>	9:00 - 13:00	Flessibilità Articolare
	14:00 - 18:00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di Allenamento
<b>Sabato 21 settembre</b>	9:00 - 13:00	Esercizi della sala Pesì
	14:00 - 18:00	
<b>Domenica 22 settembre</b>	9:00 - 13:00	Esercizi della sala Pesì
	14:00 - 18:00	Funzionale a Corpo Libero

**Esame 28 settembre**