



Programma Orario Corso per Allenatore/Personal Trainer

C.R. F.I.P.E. LOMBARDIA

1° livello corso 2019



		sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	sabato	sabato
		CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CASTELLANZA 1 GRUPPO	CASTELLANZA 2 GRUPPO	CASTELLANZA 1 GRUPPO	CASTELLANZA 2 GRUPPO	CASTELLANZA 1 GRUPPO	CASTELLANZA 2 GRUPPO	CONI LOMBARDIA
		14/09/19	15/09/19	21/09/19	22/09/19	05/10/19	06/10/19	12/10/19	13/10/19	19/10/19	20/10/19	09/11/19
MATTINA	09.00 10.00	Ordinamento sportivo	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento		Elementi di Valutazione Funzionale	Funzionale esercizi a corpo libero	Gli esercizi della sala pesi	Funzionale esercizi a corpo libero	Funzionale esercizi a corpo libero	Funzionale esercizi a corpo libero	Gli esercizi della sala pesi	ESAMI
	10.00 11.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 1° livello	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento		Elementi di Valutazione Funzionale	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	
	11.00 12.00	Aspetti fiscali	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento		Elementi di Valutazione Funzionale	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	
	12.00 13.00	Aspetti fiscali	Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento		Elementi di Valutazione Funzionale	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	
POMERIGGIO	14.00 15.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Funzionale esercizi a corpo libero	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Funzionale esercizi a corpo libero	Gli esercizi della sala pesi paral	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi paral	Funzionale esercizi a corpo libero	
	15.00 16.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	
	16.00 17.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	
	17.00 18.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	