



calabria@federpesistica.it

335 6234887



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Federazione Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

Corso I Livello Cosenza (CS)

Sabato 14 Settembre

h 10:00-10:45 Accredito corsisti

h 11:00-13:00 Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento (lezione teorica)
Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-16:00 Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento (lezione teorica)
Maurizio Italiano docente federale

h 16:00-18:00 Funzionale-esercizi a corpo libero (lezione pratica)
Maurizio Italiano docente federale

Domenica 15 Settembre

h 09:00-13:00 Flessibilità e mobilità articolare (lezione teorica)
Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 Pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)
Maurizio Italiano docente federale

Totale h primo week end formativo 14

Sabato 21 Settembre

h 09:00-11:00 Ordinamento Sportivo -l'organizzazione formativa della F.I.P.E. -il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello (lezione teorica)
Marco Giovannini docente federale

h 11:00-13:00 Elementi dell'allenamento aerobico ed alcune metodiche di allenamento (lezione teorica)
Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-16:00 Elementi dell'allenamento aerobico ed alcune metodiche di allenamento (lezione teorica)
Marco Giovannini docente federale

h 16:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)
Marco Giovannini docente federale

Domenica 22 Settembre

h 09:00-13:00 Adattamento all'allenamento con i sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento (lezione teorica)

Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)

Marco Giovannini docente federale

Totale h secondo week end formativo 16 (totale Corso 30)

Sabato 28 Settembre

h 09:00-13:00 Elementi di valutazione funzionale (lezione teorica)

Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-18:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)

Maurizio Italiano docente federale

Domenica 29 Settembre

h 09:00-11:00 Funzionale-esercizi a corpo libero (lezione pratica)

Maurizio Italiano docente federale

h 11:00-13:00 Gli esercizi della pesistica (lezione pratica)

Maurizio Italiano docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-16:00 Esame pratico di strappo e slancio

Maurizio Italiano docente federale

Totale h terzo week end formativo 14 (totale corso 44)

Sabato 05 Ottobre

h 09:00-13:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)

Marco Giovannini docente federale

h 13:00-14:00 pausa pranzo

h 14:00-16:00 Gli esercizi della sala pesi (lezione pratica)

Marco Giovannini docente federale

Totale h quarto week end formativo 6 (totale corso 50)

h 16:00-16:50 Simulazione esame test a risposta multipla

h 16:50-17:00 conclusioni corso e saluti

Staff Comitato

Esame Finale Domenica 20 Ottobre ore 8:30