



**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA**  
Comitato Regionale  
**MARCHE**



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

## **MODULO PER INDIZIONE DEL CORSO di I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA di "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"**

**COMITATO REGIONALE**

**MARCHE**

**SEDE**

**PALESTRA GYMNASIUM – URBINO – C/O CENTRO COMMERCIALE  
CONSORZIO, STRADA STATALE DI BOCCA TRABARIA 4/1**

**CALENDARIO CORSI**

**1° WEEK END 12/13 OTTOBRE**

**2° WEEK END 19/20 OTTOBRE**

**3^ WEEK END 26/27 OTTOBRE**

**4^ WEEK END 03 NOVEMBRE**

**ESAME 24 NOVEMBRE**

**DOCENTI**

**Dott. MERIO MERLI**

**ANDREA MANCINELLI**

**PIERGIACOMI VIOLETTA**

**MENGARELLI SILVIA**

**COMMISSIONE ESAMINATRICE**

**MERIO MERLI**

# CALENDARIO CORSO DI 1° LIVELLO

<b>1° WEEK END</b>		
<b>SABATO 12 OTTOBRE</b>		
<b>GYMNASIUM</b>		
Dalle ore 08.30	ACCREDITO	
Alle ore 09.00		
Dalle ore 09.00	ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ELEMENTI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 18.00		

<b>1° WEEK END</b>		
<b>DOMENICA 13 OTTOBRE</b>		
<b>GYMNASIUM</b>		
Dalle ore 09.00	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE	MERLI MERIO
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ELEMENTI DI PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 18.00		

**II° WEEK END****SABATO 19 OTTOBRE  
GYMNASIUM**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MENGARELLI SILVIA Assistente MARTIS LUCA
Alle ore 13,00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MENGARELLI SILVIA Assistente
Alle ore 18,00		

**II° WEEK END****DOMENICA 20 OTTOBRE  
GYMNASIUM**

Dalle ore 09,00	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	MENGARELLI SILVIA Assistente
Alle ore 13,00		

**III° WEEK END****SABATO 26 OTTOBRE  
GYMNASIUM**

Dalle ore 09.00	FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE	VAHID SHOAEI
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	ORDINAMENTO SPORTIVO L'ORGANIZZAZIONE FORMATIVA DELLA FIPE – IL PROFILO E LE COMPETENZE DIDATTICHE DEL TECNICO DI I LIVELLO	MANCINELLI ANDREA
Alle ore 16.00		

**III° WEEK END****DOMENICA 27 OTTOBRE  
GYMNASIUM**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	PIERGIACOMI VIOLETTA Assistente D'ALESSIO GABRIELE
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	PIERGIACOMI VIOLETTA Assistente D'ALESSIO GABRIELE
Alle ore 18.00		

**IV° WEEK END****DOMENICA 03 NOVEMBRE  
GYMNASIUM**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	PIERGIACOMI VIOLETTA Assistente D'ALESSIO GABRIELE
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	FUNZIONALE – ESERCIZI A CORPO LIBERO	PIERGIACOMI VIOLETTA Assistente D'ALESSIO GABRIELE
Alle ore 18.00		

**ESAME FINALE  
24 NOVEMBRE DALLE ORE 9,00  
PRESSO GYMNASIUM**