

**CORSO DI 1° LIVELLO**

**"ALLENATORE PERSONAL TRAINER"**

**SEDE: PORDENONE**

**Parte teorica: CONI Point di Pordenone**

**Parte Pratica: Centro Federale c/o Pesistica Pordenone**

| <b>DATA</b>   | <b>MATERIA</b>   |
|---|--|
| <b>Sabato 21 settembre</b><br>09:00 - 13:00<br>14:00 - 19:00  | Ordinamento sportivo<br>Adattamento all'allenamento con sovraccarichi<br>Elementi dell'allenamento aerobico<br><i>(Jacopo Forza)</i> |
| <b>Domenica 22 settembre</b><br>9:00 - 13:00<br>14:00 - 19:00 | Elementi di valutazione funzionale<br>Flessibilita' e mobilita' articolare<br><i>(Jacopo Forza)</i>                                  |
| <b>Sabato 28 settembre</b><br>9:00 - 13:00<br>14:00 - 18:00   | Gli esercizi della pesistica<br><i>(Luigi Grando)</i>  |
|   |  |
| <b>Domenica 29 settembre</b><br>09:00 - 13:00                 | Gli esercizi della pesistica<br><i>(Luigi Grando)</i>  |
| <b>Venerdì 11 ottobre</b><br>17:00 - 21:00                    | Elementi di programmazione e stesura<br>Del programma di allenamento<br><br><i>(Jacopo Forza)</i>                                    |
| <b>Sabato 12 ottobre</b><br>8:30 - 13:30<br>14:00 - 18:00     | Gli esercizi della sala pesi<br><br><i>(Jacopo Forza)</i>  |
|   |  |
| <b>Domenica 13 ottobre</b><br>8:30 - 13:30<br>14:00 - 18:00   | Gli esercizi della sala pesi<br>Funzionale - esercizi a corpo libero<br><i>(Jacopo Forza)</i>  |

**Esame 9 novembre**

