



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
MOLISE



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO ALLENATORE PERSONAL TRAINER MOLISE 2019

DATA	ORARIO	ORE	ARGOMENTO	DOCENTE	SEDE	
SABATO	28/09/19	09,00-10,00	1	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa FIPPE	B. Suliani	Aula
		10,00-11,00	1	Il profilo e competenze didattiche del tecnico di I LIVELLO	B. Suliani	Aula
		11,00-13,00	2	Gli esercizi della pesistica	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		14,00-18,00	4	Gli esercizi della pesistica	R. Navarino + coll	Palestra Osca
DOMENICA	29/08/19	09,00-13,00	4	Elementi di Valutazione funzionale	G. Formichella	Aula
		14,00-18,00	4	Flessibilità e Mobilità Articolare	G. Formichella	Aula
SABATO	05/10/19	9,00-13,00	4	Gli esercizi della pesistica	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		14,00-18,00	4	Gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici,)	R. Navarino + coll	Palestra Osca
DOMENICA	06/10/19	09,00-13,00	4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	S. Moffa	Palestra Osca
		14,00-18,00	4	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento alcune Metodiche di allenamento	S. Moffa	Palestra Osca
SABATO	12/10/19	09,00-13,00	4	Funzionale esercizi a corpo libero	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		14,00-18,00	4	Gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	R. Navarino + coll	Palestra Osca
DOMENICA	13/10/19	09,00-11,00	2	Gli esercizi della pesistica	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		11,00-13,00	2	Gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	R. Navarino + coll	Palestra Osca
		14,00-16,00	2			
DOMENICA	20/10/19	09,00-13,00	4	Elementi di programmazione e stesura del programma di allenamento	A. Di Rubbo	Aula
		totale ore	50			
SABATO	26/10/19	ore 9,00		Esami e consegna Diplomi		Aula

Aula – Sala "D'Aversa" Fondazione Geometri via D'Amato 3/L Campobasso

Palesta Osca via Mazzini, 150 Campobasso