



Programma Orario Corso per Allenatore/Personal Trainer

C.R. F.I.P.E. LOMBARDIA 1° livello corso 2019



		sabato	domenica	sabato	sabato	domenica	sabato	domenica	sabato
		CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CASTELLANZA	CASTELLANZA	CASTELLANZA	CASTELLANZA	CONI LOMBARDIA
		05/10/19	06/10/19	12/10/19	02/11/19	03/11/19	09/11/19	10/11/19	16/11/19
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	Funzionale esercizi a corpo libero	Funzionale esercizi a corpo libero	Funzionale esercizi a corpo libero	ESAMI
		GRECO S.	ALBERTI G.	MARIN L.	CARNEVALE P.V.	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	
	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 pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	
		GRECO S.	ALBERTI G.	MARIN L.	CARNEVALE P.V.	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	
	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 pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	
		ARRIGHI K	ALBERTI G.	MARIN L.	CARNEVALE P.V.	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	
	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 pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	
		ARRIGHI K.	ALBERTI G.	MARIN L.	CARNEVALE P.V.	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	
POMERIGGIO	14.00 15.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Flessibilità e Mobilità Articolare		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.		CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	
	15.00 16.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Flessibilità e Mobilità Articolare		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.		CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	
	16.00 17.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Flessibilità e Mobilità Articolare		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.		CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	
	17.00 18.00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Flessibilità e Mobilità Articolare		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.		CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	CARNEVALE-PALUMBO	