

Comitato Regionale Veneto
Programma del Corso Regionale di 1° livello Allenatori/ Personal Trainer
Verona, 28/09/2019 / 09/11/2019

Giorno	Ora	Sede	Docenti	Argomenti
Sabato, 28/09/2019	09/11	via Brunelleschi VR	Massiaglia andrea.	Ordinamento sportivo/ Profilo e comp. didattiche del tecnico di 1° livello
	11/13	""	Prof. Cozza P.	Elementi di programm. e stesura del programma di allenamento
	14/16	""	Prof. Cozza P.	""
Merc. 02/10/2019	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M. Vitt.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 05/10/2019	09/13	Via Brunelleschi Ver.	Cozza Pasquale	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento adattamento all'allenamen- to con sovracarichi e alcune metodiche di allen.
	14/18	""	Cozza Pasquale	
Merc. 09/10/2019	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M. Vitt.	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 12/10/2019	09/13	via Brunelleschi VR	Pierotti Enrico	Flessibilità e mobilità artic.
	14/18	""	Pierotti Enrico	Elementi di valutazione funzionale
Merc. 16/10/2019	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M. Vitt.	Gli esercizi della pesistica
Sabato, 19/10/2019	09/18	Pal. Bentegodi Ver.	Forza Jacopo	Gli esercizi della sala pesi
Merc. 23/10/2019	17/20	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli M. V.	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 26/10/2019	09/13	Pal. Bentegodi Ver.	Forza Jacopo	Gli esercizi della sala pesi
	14/18	""	Forza Jacopo	Esercizi a corpo libero
Sabato, 09/11/2019	inizio ore 9,00	via Brunelleschi VR	esame di fine corso	