

Orario corso di I livello da Allenatore/Personal Trainer - Roma - Ottobre 2019 - Esami 09/112019 - Centro di Preparazione Olimpica dell'Esercito - Largo Portabandiera 1 - Roma

| Orario | Sabato 12/10 | Orario | Domenica 13/10 | Orario | Sabato 19/10 | Orario | Domenica 20/10 | Orario | Sabato 26/10 | Orario | Domenica 27/10 |
|---------------|--|---------------|---|---------------|--------------------------------------|---------------|---|---------------|---|---------------|---|
| 8.30 - 9.00 | Accredito | | | | | | | | | | |
| 09.00 - 10.00 | Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE | 09.00 - 10.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 09.00 - 10.00 | Funzionale - Esercizi a corpo libero | 09.00 - 10.00 | Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento | 09.00 - 10.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 09.00 - 10.00 | Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento |
| 10.00 - 11.00 | Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello | 10.00 - 11.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 10.00 - 11.00 | Funzionale - Esercizi a corpo libero | 10.00 - 11.00 | Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento | 10.00 - 11.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 10.00 - 11.00 | Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento |
| 11.00 - 12.00 | Gli esercizi della Pesistica | 11.00 - 12.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 11.00 - 12.00 | Funzionale - Esercizi a corpo libero | 11.00 - 12.00 | Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento | 11.00 - 12.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 11.00 - 12.00 | Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento |
| 12.00 - 13.00 | Pausa Pranzo | 12.00 - 13.00 | Pausa Pranzo | 12.00 - 13.00 | Funzionale - Esercizi a corpo libero | 12.00 - 13.00 | Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento | 12.00 - 13.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 12.00 - 13.00 | Elementi di Programmazione e stesura del programma di allenamento |
| 13.00 - 14.00 | Gli esercizi della Pesistica | 13.00 - 14.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 13.00 - 14.00 | Pausa Pranzo | 13.00 - 14.00 | Pausa Pranzo | 13.00 - 14.00 | Pausa Pranzo | 13.00 - 14.00 | Pausa Pranzo |
| 14.00 - 15.00 | Gli esercizi della Pesistica | 14.00 - 15.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 14.00 - 15.00 | Flessibilità e mobilità articolare | 14.00 - 15.00 | Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento | 14.00 - 15.00 | Elementi di Valutazione Funzionale | 14.00 - 15.00 | Gli esercizi della Pesistica |
| 15.00 - 16.00 | Gli esercizi della Pesistica | 15.00 - 16.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 14.30 - 15.30 | Flessibilità e mobilità articolare | 15.00 - 16.00 | Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento | 15.00 - 16.00 | Elementi di Valutazione Funzionale | 15.00 - 16.00 | Gli esercizi della Pesistica |
| 16.00 - 17.00 | Gli esercizi della Pesistica | 16.00 - 17.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 15.30 - 16.30 | Flessibilità e mobilità articolare | 16.00 - 17.00 | Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento | 16.00 - 17.00 | Elementi di Valutazione Funzionale | 16.00 - 17.00 | Gli esercizi della Pesistica |
| 17.00 - 18.00 | Gli esercizi della Pesistica | 17.00 - 18.00 | Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali) | 16.30 - 17.30 | Flessibilità e mobilità articolare | 17.00 - 18.00 | Elementi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento | 17.00 - 18.00 | Elementi di Valutazione Funzionale | 17.00 - 18.00 | Gli esercizi della Pesistica |
| 18.00 - 19.00 | Gli esercizi della Pesistica | | | | | | | | | 18.00 - 19.00 | Gli esercizi della Pesistica |
| | | | | | | | | | | | |

Durante le ore evidenziate in celeste, è necessario indossare abbigliamento idoneo a svolgere attività fisica

Esame: 09 novembre 2019