



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA  
Comitato Regionale  
PUGLIA



# Programma del Corso di

# Allenatore di Pesistica / Personal Trainer

<b>SABATO 12 OTTOBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>08:30 - 09:00</b> Accreditato <b>09:00 - 11:00</b> Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPPE - Il Profilo e le Competenze Didattiche del Tecnico di Primo Livello <i>Prof. Gaetano Martiriggiano</i> <b>11:00 - 13:00 14:00 - 16:00</b> Elementi di Valutazione Funzionale <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
<b>DOMENICA 13 OTTOBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>09:00 - 13:00</b> Elementi dell'Allenamento Aerobico e alcune Metodiche di Allenamento <b>14:00 - 16:00</b> Elementi di Programmazione e Stesura del Programma di Allenamento <i>Prof. Giuseppe Dicorato</i>
<b>SABATO 19 OTTOBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>09:00 - 13:00</b> Adattamento all'Allenamento con Sovraccarichi e alcune Metodiche di Allenamento <b>14:00 - 16:00</b> Elementi di Programmazione e Stesura del Programma di Allenamento <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
<b>DOMENICA 20 OTTOBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>09:00 - 13:00 14:00 - 16:00</b> (lezione pratica) Gli Esercizi della Pesistica 1 <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
<b>SABATO 26 OTTOBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>09:00 - 13:00</b> Flessibilità e Mobilità Articolare <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
<b>DOMENICA 27 OTTOBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>09:00 - 13:00 14:00 - 18:00</b> (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 1 (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali) <i>Prof. Antonio Caporale</i>
<b>SABATO 2 NOVEMBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>09:00 - 13:00 14:00 - 16:00</b> (lezione pratica) Gli Esercizi della Pesistica 2 <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
<b>DOMENICA 3 NOVEMBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>09:00 - 13:00</b> (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 2 (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali) <b>14:00 - 18:00</b> (lezione pratica) Esercizi a Corpo Libero <i>Prof. Antonio Caporale</i>
<b>SABATO 30 NOVEMBRE</b> <b>Sede: Palestra My Gym</b> <b>Corso Alcide de Gasperi, 200</b>	<b>09:00 - 13:00</b> Esami