FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
FIPE
Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni
Comitato Regionale MOLISE

LA FORMAZIONE CONTINUA...

NSCA ITALIA
CERTIFICHIAMO LA PROFESSIONALITÀ

CORSO DI I LIVELLO
ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

DIVENTA ANCHE TU ALLENATORE/PERSONAL TRAINER CON LA FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

OBIETTIVI DEL CORSO:
- **Fornire** gli strumenti di base per l'insegnamento della Pesistica Olimpica, dell'uso dei sovraccarichi in sala pesi e di tutte le discipline curate e gestite dalla Federazione Italiana Pesistica.
- **Creare** una figura professionale innovativa con una solida conoscenza di base delle nuove metodologie di allenamento della forza e del fitness.
- **Fornire** le conoscenze tecniche, sia teoriche che pratiche, necessarie per una adeguata assistenza professionale alla clientela di base all'interno delle palestre.
- **Fornire** una solida preparazione di base per affrontare in maniera adeguata il Corso di secondo livello per Istruttore/Personal Trainer.

ISCRIZIONE:
Il costo di iscrizione è di € 500,00, comprensivo del testo didattico, lezioni teoriche e pratiche, esame finale.
E' prevista la tariffa agevolata di € 350,00 per:
- Atleti di pesistica (che hanno partecipato alle Finali Nazionali dei Campionati Italiani).
- Atleti medagliati alle Finali Nazionali di Distensione su Panca e del Biathlon Atletico.
- Diplomati ISEF e iscritti a Scienze Motorie.
- Laureati IUSM

I VANTAGGI DEL DIPLOMA:
- Acquisizione della qualifica di Allenatore/Personal Trainer (I livello FIPE) e inserimento nell'Albo dei Tecnici FIPE.
- Tesseramento gratuito per l'anno di acquisizione della qualifica.
- Possibilità di affiliare una Palestra/Società alla FIPE.
- Quota agevolata per l'iscrizione agli esami per la Certificazione Internazionale NSCA.
- Ulteriori benefits in qualità di tesserato:
  - corso di aggiornamento annuale;
  - abbonamento alla rivista federale;
  - quote agevolate per la partecipazione a seminari ed eventi organizzati dalla FIPE;
  - agevolazioni fiscali per l'attività dilettantistica.

PROGRAMMA

Il programma prevede 52 ore di lezioni teoriche e pratiche distribuite in più week-end. **L'inizio dei corsi è fissato al 23 marzo 2013, il termine ultimo per l'iscrizione è il 10 marzo 2013**

MATERIE DEL CORSO

Conoscenze Generali (11 ore)
- Elementi di fisiologia, 2 ore
- Sindrome metabolica, 2 ore
- Biomeccanica, 2 ore
- Elementi di nutrizione, 3 ore
- Ordinamento sportivo, 2 ore

Metodologia dell'allenamento (15 ore)
- Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e Tecniche di allenamento, 4 ore
- Adattamento all'allenamento aerobico e Tecniche di allenamento, 4 ore
- Valutazione funzionale, 2 ore
- Flessibilità e Mobilità Articolare, 2 ore
- Stesura del programma di allenamento, 2 ore
- Avviamento con i sovraccarichi per disabili, 1 ore

Parte pratica (26 ore)
- Gli esercizi della pesistica, 16 ore
- Gli esercizi del Fitness, 10 ore

INFO COMITATO REGIONALE MOLISE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA - 347 0364552
06 36858593 - corsi@federpesistica.it - www.federpesistica.it - molise@federpesistica.it

ICS ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO
ELEIKO