


**CORSO REGIONE UMBRIA 1° LIVELLO PERSONAL TRAINER E ALLENATORE DI PESISTICA
2013**

ORA /GIORNI	SABATO 23 FEBBRAIO 2013	DOMENICA 24 FEBBRAIO 2013	SABATO 9 MARZO 2013	DOMENICA 10 MARZO 2013	SABATO 23 MARZO 2013	DOMENICA 24 MARZO 2013	SABATO 30 MARZO 2013	
09.00 - 10.00	ORDINAMENTO SPORTIVO DANIELE TRIPPI	ELEMENTI DI NUTRIZIONE FABIO BATTISTINI	ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCHARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	VALUTAZIONE FUNZIONALE DI BASE	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Slancio	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA le macchine i bilancieri i banubri i cavi	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Strappo FABIO MORETTINI	SABATO 27 APRILE 2013 ESAME 1° SESSIONE dalle ore 09,00
10.00 - 11.00				ALBANO RUBECA				
11.00 - 12.00	ELEMENTI DI FISIOLOGIA		CARLO VARALDA	FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE	ALBANO RUBECA	RICCARDO MASI	Tecnica didattica dei principali esercizi per i gruppi muscolari	
12.00 - 13.00	STEFANO SPACCAPANICO		CHIARA AUGUSTINUS					
PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA		PAUSA	PAUSA	
14.00 - 15.00	SINDROME METABOLICA	tecnica e didattica dello Strappo	BASI DELL' ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	FABIO MORETTINI	
15.00 - 16.00	STEFANO SPACCAPANICO	ALBANO RUBECA	CARLO VARALDA	ALBANO RUBECA	tecnica e didattica dello Slancio	allenamento funzionale TRX etc.	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA ALBANO RUBECA	ESAME 2° SESSIONE dalle ore 09,00
16.00 - 17.00	BASI DELLA BIOMECCANICA	AVVIAMENTO CON SOVRACCHARICHI PER I DISABILI CHIARA AUGUSTINUS		ALBANO RUBECA	ILARIA SILVANI	Promozione SENZORIZE		
17.00 - 18.00	STEFANO SPACCAPANICO							