

CORSO DI 1° LIVELLO

ALLENATORE DI CULTURA FISICA – STRENGTH YOGA, PILATES, CALISTENICO

1° modulo 28-29-30 SETTEMBRE	Venerdì 28 settembre 14.00-18.00	Fisiologia Gervasi
	Sabato 29 settembre 9.00-13.00	Strength Yoga: warm up per le attività sportive Fiscaletti
	Sabato 29 settembre 14.00-16.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello di Cultura Fisica. Prospettive ed applicazioni Il lavoro in isometria: introduzione alla forza e alla propriocettività Varalda
	Sabato 29 settembre 16.00-18.00	
	Domenica 30 settembre 9.00-13.00	Principali esercizi della sala pesi Vaccaro
	Domenica 30 settembre 14.00-18.00	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento Vaccaro
2° modulo 6-7 OTTOBRE	Sabato 6 ottobre 9.00-13.00	Strength Balance Radogna
	Sabato 6 ottobre 14.00-18.00	Corpo libero – Calistenico Colarusso
	Domenica 7 ottobre 9.00-13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento Buonfiglio
	Domenica 7 ottobre 14.00- 18.00	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento Buonfiglio
3° modulo 13-14 OTTOBRE	Sabato 13 ottobre 9.00-13.00	Strength Yoga: cool down per le attività sportive Fiscaletti
	Sabato 13 ottobre 14.00-18.00	Strength Pilates Basso
	Domenica 14 ottobre 9.00-13.00	Elementi di Valutazione funzionale e posturale Buonfiglio
	Domenica 14 ottobre 14.00-18.00	Flessibilità e Mobilità Articolare Buonfiglio