



COMITATO REGIONALE
EMILIA ROMAGNA

Programma Orario Corso 2012 per Allenatore/Personal Trainer

c/o SEDE DEL CONI via Luigi Aneddà, 5 - 43122 PARMA



FEDERAZIONE ITALIANA PESIISTICA
FIPED
Associazione Nazionale
Pesiisti del Coni

orario	domenica 14/10/12	sabato 20/10/12	domenica 21/10/12	sabato 27/10/12	domenica 28/10/12	sabato 03/11/12	domenica 04/11/12	domenica 25/11/12	
MATTINA		Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili	Gli esercizi della pesistica	Basi della Biomeccanica	Adattamento con sovraccarichi		
	09.00/10.00	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Prof. Boraschi	Maestro Sindoni	Ing. Tirelli	Prof. Umili		
		Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili	Gli esercizi della pesistica	Basi della Biomeccanica	Adattamento con sovraccarichi		
	10.00/11.00	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Prof. Boraschi	Maestro Sindoni	Ing. Tirelli	Prof. Umili		
		Carte federali							
		Docente CONI (Avv. Commisso)							
		Elementi Fisiologia	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	La Sindrome Metabolica	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e mobilità	Adattamento con sovraccarichi	
	11.00/12.00	Docente CONI (Prof. Mazza)	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Docente CONI (Prof. Di Michele)	Maestro Sindoni	Prof. Piccinelli	Prof. Umili	
		Elementi Fisiologia	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	La Sindrome Metabolica	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e mobilità	Adattamento con sovraccarichi	
	12.00/13.00	Docente CONI (Prof. Mazza)	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Docente CONI (Prof. Di Michele)	Maestro Sindoni	Prof. Piccinelli	Prof. Umili	
POMERIGGIO		Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Elementi di nutrizione	Gli esercizi della pesistica	Valutazione Funzionale	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento		
	14.00/15.00	Maestro Sindoni	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Docente CONI (Prof. Montagna)	Prof. Piccinelli	Prof. Gardelli		
		Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Elementi di nutrizione	Gli esercizi della pesistica	Valutazione Funzionale	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	
	15.00/16.00	Maestro Sindoni	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Docente CONI (Prof. Montagna)	Prof. Piccinelli	Prof. Umili		
		Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Elementi di nutrizione	Gli esercizi della pesistica	Programma e stesura del programma	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	
	16.00/17.00	Maestro Sindoni	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Docente CONI (Prof. Montagna)	Prof. Piccinelli	Prof. Umili		
		Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Elementi di nutrizione	Gli esercizi della pesistica	Programma e stesura del programma	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	
	17.00/18.00	Maestro Sindoni	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Docente CONI (Prof. Montagna)	Prof. Piccinelli	Prof. Umili		
		Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Elementi di nutrizione	Gli esercizi della pesistica	Programma e stesura del programma	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	
		Maestro Sindoni	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Docente CONI (Prof. Montagna)	Prof. Piccinelli	Prof. Umili		

ESAMFI