

# 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.
- Diplomatici 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](mailto:corsi@federpesistica.it) - [www.federpesistica.it](http://www.federpesistica.it) - [molise@federpesistica.it](mailto:molise@federpesistica.it)