



Comitato Regionale Calabria.

E-mail fipecalabria@libero.it

CELL. 339 82 93 692 - 328 65 63 286

Centro Sportivo "LA PAGODA"
Via Alfonso Frangipane N. 13 - 89129 Reggio Calabria

CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

GIORNI E ORARI		CORSO ED ESAMI	Ore 52
sabato 7 settembre 2013	08.00-09.00	Accredito degli iscritti e APERTURA CORSO	0
	09.00/11.00	Ordinamento sportivo (gli organismi sportivi nazionali ed internazionali, le strutture della federazione, i regolamenti)	2
	11.00-14.00	Gli Esercizi della Pesistica (tecnica e didattica dello strappo, e dello slancio)	3
domenica 8 settembre 2013	09.00-14.00	Gli Esercizi della Pesistica (tecnica e didattica dello strappo, e dello slancio)	5
sabato 14 settembre 2013	09.00-11.00	Elementi di Fisiologia (sistemi energetici, apparato muscolare)	2
	11.00-13.00	La Sindrome Metabolica (cosa è la sindrome metabolica, valutazione della sindrome metabolica)	2
	13.00-14.00	Avviamento con sovraccarichi per i disabili	1
domenica 15 settembre 2013	09.00-12.00	Elementi di Nutrizione (i principi nutritivi, l'indice glicemico, le calorie)	3
	12.00-14.00	Gli Esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	2
sabato 21 settembre 2013	09.00-11.00	Basi della Biomeccanica (piani e assi anatomici, le leve, le leve nell'apparato osteo-articolare-muscolare)	2
	11.00-14.00	Gli Esercizi della Pesistica (tecnica e didattica dello strappo, e dello slancio)	3

domenica 22 settembre 2013	09.00-13.00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi ed alcune metodiche di allenamento (adattamenti acuti e cronici, capacità condizionali e coordinative, metodiche di allenamento per il fitness)	4
	13.00-14.00	Gli Esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	1
sabato 5 ottobre 2013	09.00-13.00	Basi dell'allenamento aerobico ed alcune metodiche di allenamento (adattamenti acuti e cronici, effetti dell'allenamento aerobico, metodiche di allenamento per il fitness)	4
	13.00-14.00	Gli Esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	1
domenica 06 ottobre 2013	09.00-11.00	Flessibilità e Mobilità Articolare (valutazione della flessibilità, l'allenamento della flessibilità, elementi di fisiologia)	2
	11.00-13.00	Valutazione Funzionale di base (test di valutazione in movimento, valutazione posturale rapida)	2
	13.00-14.00	Gli Esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	1
sabato 12 ottobre 2013	09.00-11.00	Programmazione e Stesura del programma di allenamento (basi della programmazione dell'allenamento, scelta degli esercizi, serie, ripetizioni, recupero)	2
	11.00-13.00	Gli Esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	2
	14.00-15.00	Gli Esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	1
	15.00-17.00	Gli Esercizi della Pesistica (tecnica e didattica dello strappo, e dello slancio)	2
Sabato 13 ottobre 2013	09.00-11.00	Gli Esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	2
	11.00-14.00	Gli Esercizi della Pesistica (tecnica e didattica dello strappo, e dello slancio)	3
sabato 9 novembre 2013	09.00-12.00	Esami e consegna diplomi	0
Totale ore			52

ATTENZIONE: LA PROGRESSIONE DELLE LEZIONI SOPRAINDICATE, "PUR RISPETTANDO LE ORE E LE MATERIE TRATTATE" POTRA' SUBIRE DELLE MODIFICHE



Gerardo Gemelli