

# PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO  
NOVEMBRE 2013 - PALERMO

## 2 NOVEMBRE

Aldo Radicello	2 ORE	Ordinamento Sportivo I numeri dello Sport - Il Sistema Sportivo Italiano Legislazione italiana in materia di sport - Le strutture della Federazione Gli organismi sportivi Nazionali ed Internazionali - I Regolamenti
Flavio Di Mitri	2 ORE	Elementi di Fisiologia Sistemi Energetici - Apparato Muscolare
	2 ORE	Sindrome Metabolica Cos'è la sindrome metabolica - Valutazione della sindrome metabolica

## 3 NOVEMBRE

Flavio Di Mitri	3 ORE	Elementi di Nutrizione I principi nutritivi - L'indice glicemico - Le calorie
	2 ORE	Adattamento all'allenamento con i sovraccarichi e Metodiche di Allenamento Adattamenti acuti - Adattamenti Cronici
	2 ORE	Basi dell'allenamento aerobico e Metodiche di allenamento Adattamenti acuti - Adattamenti Cronici

## 9 NOVEMBRE

Giuseppe Mangano	2 ORE	Basi della Biomeccanica Piani e Assi Anatomici - Le Leve - Le leve nell'apparato osteo-articolo-muscolare
	2 ORE	Adattamento all'allenamento con i sovraccarichi e Metodiche di Allenamento Le capacità condizionali e coordinative - Metodiche di allenamento per il fitness
Aldo Radicello	1 ORA	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili Tecnica e Didattica

## 10 NOVEMBRE

Flavio Di Mitri	1 ORA	Programmazione e stesura del programma di allenamento Basi della programmazione dell'allenamento Scelta degli esercizi, serie, ripetizioni e recupero
	4 ORE	Gli esercizi della Pesistica - <b>LEZIONE PRATICA</b> Tecnica e didattica dello Strappo - Tecnica e didattica dello Slancio

## 16 NOVEMBRE

Giuseppe Mangano	2 ORE	Basi dell'allenamento aerobico e Metodiche di allenamento Effetti dell'allenamento aerobico - Metodiche di allenamento per il fitness
	2 ORE	Valutazione funzionale di base Test di valutazione del movimento - Valutazione posturale rapida
	2 ORE	Flessibilità e mobilità articolare Valutaz. della flessibilità - L'allenamento della flessibilità - Elementi di Fisiologia

**17 NOVEMBRE**

Flavio Di Mitri	6 ORE	Gli esercizi della Pesistica - <b>LEZIONE PRATICA</b> Tecnica e didattica dello Strappo - Tecnica e didattica dello Slancio
-----------------	-------	--

**23 NOVEMBRE**

Giuseppe Mangano	1 ORA	Programmazione e stesura del programma di allenamento Basi della programmazione dell'allenamento Scelta degli esercizi, serie, ripetizioni e recupero
	5 ORE	Gli esercizi della sala pesi - <b>LEZIONE PRATICA</b> Tecnica e didattica dei principali esercizi per i gruppi muscolari

**24 NOVEMBRE**

Flavio Di Mitri	6 ORE	Gli esercizi della Pesistica - <b>LEZIONE PRATICA</b> Tecnica e didattica dello Strappo - Tecnica e didattica dello Slancio
-----------------	-------	--

**30 NOVEMBRE**

Giuseppe Mangano	5 ORE	Gli esercizi della sala pesi - <b>LEZIONE PRATICA</b> Tecnica e didattica dei principali esercizi per i gruppi muscolari
------------------	-------	---

**Esami - 15 Dicembre 2013**