


**CORSO REGIONE UMBRIA 1° LIVELLO PERSONAL TRAINER E ALLENATORE DI PESISTICA
2013**

ORA /GIORNI	DOMENICA 06/10/2012	SABATO 12/10/2013	DOMENICA 13/10/2013	SABATO 19/10/2013	DOMENICA 20/10/2013	SABATO 26/10/2013	DOMENICA 27/10/2013		
09.00 - 10.00	TEORIA ORDINAMENTO SPORTIVO	TEORIA ELEMENTI DI NUTRIZIONE	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	TEORIA VALUTAZIONE FUNZIONALE DI BASE TEORIA	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	TEORIA ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCHARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	SABATO 09/11/2013 ESAME 1° SESSIONE dalle ore 09,00	
10.00 - 11.00	ALBANO RUBECA	FRANCESCO PASQUALONI	tecnica e didattica dello Strappo	ALBANO RUBECA	tecnica e didattica Strappo		le macchine i bilancieri i banubri i cavi		
11.00 - 12.00	TEORIA ELEMENTI DI FISIOLOGIA		ALBANO RUBECA	TEORIA FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE	FABIO MORETTINI	CARLO VARALDA	CARLO VARALDA		
12.00 - 13.00	STEFANO SPACCAPANICO	AVVIAMENTO CON SOVRACCHARICHI PER I DISABILI CHIARA AUGUSTINUS		CHIARA AUGUSTINUS					
PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA		
14.00 - 15.00	TEORIA SINDROME METABOLICA	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	TEORIA BASI DELL' ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	TEORIA PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CARLO VARALDA		Domenica 16/11/2013 ESAME 2° SESSIONE dalle ore 09,00
15.00 - 16.00	STEFANO SPACCAPANICO	KETTLEBELL	tecnica e didattica dello Slancio	tecnica e didattica dello Slancio ALBANO RUBECA	allenamento funzionale TRX etc. FABIO MORETTINI				
16.00 - 17.00	TEORIA BASI DELLA BIOMECCANICA	EMANUELE CONTI	ALBANO RUBECA	PRATICA FABIO MORETTINI		CARLO VARALDA			
17.00 - 18.00	STEFANO SPACCAPANICO								

FLEX VILLAGE VIA DELLE INDUSTRIE SANT. ERACLIO - FOLIGNO

FIPE COMITATO REGIONALE UMBRIA PALAZZO DEI GELSI VIA TIBERINA 160/G 06050 COLLEPEPE - COLLAZZONE