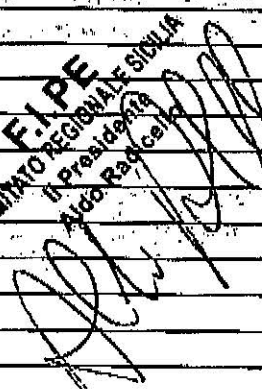


CALENDARIO E PROGRAMMA ORARIO DELLE MATERIE

CALENDARIO E PROGRAMMA ORARIO DELLE MATERIE		
1° week end		
Data	Ore	Argomento
21-set	2	Ordinamento Sportivo
		I numeri dello Sport
		Il sistema sportivo italiano
		La legislazione italiana in materia di Sport
		Gli organismi sportivi nazionali ed internazionali
		Le strutture della Federazione
		I Regolamenti
	1	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
	2	Elementi di Fisiologia
		Sistemi Energetici
Apparato Muscolare		
2	Sindrome Metabolica	
	Cosa è la sindrome metabolica	
	Valutazione della sindrome metabolica	
22-set	2	Basi della Biomeccanica
		Piani e Assi Anatomici
		Le leve
		Le leve nell'apparato osteo-articolo-muscolare
	4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
		Adattamenti acuti Adattamenti cronici
4	Le capacità condizionali e coordinative Metodiche di allenamento per il fitness	
	2° week end	
Data	Ore	Argomento
05-ott	4	Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
		Adattamenti acuti Adattamenti cronici
		Effetti dell'allenamento aerobico
		Metodiche di allenamento per il fitness
	2	Valutazione funzionale di base
		Test di valutazione del movimento
		Valutazione posturale rapida
	2	Flessibilità e mobilità articolare
		Valutazione della flessibilità
		L'allenamento della flessibilità
06-ott	3	Elementi di Nutrizione
		I principi nutritivi
		L'indice glicemico
	2	Le calorie
		Programmazione e stesura del programma di allenamento
		Basi della programmazione dell'allenamento
		Scelta degli esercizi
2	Serie, ripetizioni, recupero	
3° week end		
Data	Ore	Argomento
12-ott	8	Gli esercizi della pesistica
13-ott	5	Tecnica e didattica dello strappo
		Gli esercizi della sala pesi
13-ott	5	Le macchine, i bilancieri, i manubri, i cavi
4° week end		
Data	Ore	Argomento
26-ott	8	Gli esercizi della pesistica
		Tecnica e didattica dello slancio
27-ott	5	Gli esercizi della sala pesi
		Tecnica didattica dei principali esercizi per i gruppi muscolari
ESAMI 1 DICEMBRE 2013		

F.I.P.E.
COMITATO REGIONALE SICILIA
Il Presidente
Atto Radicale



F.I.P.E.
COMITATO REGIONALE SICILIA
In Presidenza
Add. Rad. Sicilia

Corso di I LIVELLO per Allenatori /Personal Trainer

Sede

Palermo e/o Catania
Jogging Palermo e/o Palestra FIJLKAM Catania

Date

Inizio corso: 21 settembre 2013 - Fine corso: 1° dicembre 2013
Esame finale: 1° dicembre

Calendario Provvisorio Lezioni

21-22 settembre 2013
5-6 ottobre 2013
12-13 ottobre 2013
26-27 ottobre 2013

Docenti

Flavio DI MITRI
Giuseppe MANGANO
Aldo RADICELLO
Antonio BIANCO
Marianna BELLAFFIORE