

**CORSO REGIONE UMBRIA 1° LIVELLO PERSONAL TRAINER E ALLENATORE DI PESISTICA
2014**

ORA /GIORNI	SABATO 22/02/2014	DOMENICA 23/02/2014	SABATO 01/03/2014	DOMENICA 02/03/2014	SABATO 08/03/2014	DOMENICA 09/03/2014	SABATO 15/03/2014						
09.00 - 10.00	TEORIA ORDINAMENTO SPORTIVO	TEORIA BASI DELLA BIOMECCANICA	TEORIA ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCHARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA le macchine i bilancieri i banubri i cavi	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Strappo	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Strappo	SABATO 29/03/2014					
10.00 - 11.00	ALBANO RUBECA	ANDREA PESCHI			KETTLEBELL				EMANUELE CONTI	ALBANO RUBECA	FABIO MORETTINI	ESAME 1° SESSIONE dalle ore 09,00	
11.00 - 12.00	TEORIA FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE	TEORIA SINDROME METABOLICA			CARLO VARALDA								TEORIA VALUTAZIONE FUNZIONALE DI BASE
12.00 - 13.00	ALBANO RUBECA	ANDREA PESCHI			PAUSA								
PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA						
14.00 - 15.00	TEORIA ELEMENTI DI NUTRIZIONE	TEORIA ELEMENTI DI ANATOMIA E FISILOGIA	TEORIA BASI DELL' ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO	le macchine i bilancieri i banubri i cavi	CHIARA AUGUSTINUS	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Slancio	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Slancio	Domenica 12/04/2014					
15.00 - 16.00	FRANCESCO PASQUALONI	ANDREA PESCHI		PRATICA PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA				ALBANO RUBECA	FABIO MORETTINI	ESAME 2° SESSIONE dalle ore 09,00		
16.00 - 17.00		AVVIAMENTO CON SOVRACCHARICHI PER I DISABILI CHIARA AUGUSTINUS			CARLO VARALDA							allenamento funzionale TRX etc.	
17.00 - 18.00									ILARIA SILVANI				

FLEX VILLAGE VIA DELLE INDUSTRIE SANT. ERACLIO - FOLIGNO

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