

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA



Comitato Regionale

Comitato Regionale Veneto FIPE**Programma del Corso di 1° livello per l'acquisizione della qualifica di Allenatore/Personal Trainer
Verona, 01/03/2014 - 12/04/2014**

| | |
|---------------------------|---|
| Sabato, 01/03/2014 | n° ore 2: Ordinamento sportivo 2: Elementi di fisiologia 2: La sindrome metabolica 2: Basi della biomeccanica |
| Mercoledì, 05/03/2014 | n° ore 3: Gli esercizi della Pesistica |
| Sabato, 08/03/2014 | n° ore 3: Elementi di nutrizione 4: Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e Alcune metodiche di allenamento 1: Avviamento con i sovraccarichi per i disabili |
| Mercoledì, 12/03/2014 | n° ore 3 : Gli esercizi della Pesistica |
| Sabato, 15/03/2014 | n° ore 4: Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento 2: Valutazione funzionale di base 2: Flessibilità e mobilità articolare |
| Mercoledì, 19/03/2014 | n° ore 3: Gli esercizi della Pesistica |
| Sabato, 22/03/2014 | n° ore 2: Programmazione e stesura del programma di all. 6: Gli esercizi della sala pesi |
| Mercoledì, 26/03/2014 | n° ore 3: Gli esercizi della pesistica |
| Sabato, 29/03/2014 | n° ore 4: Gli esercizi della sala pesi |
| Mercoledì, 02/04/2014 | n° ore 4: Gli esercizi della Pesistica |
| Sabato, 12/04/2014 | Esame finale con inizio ore 9,00 |

Verona, 10/01/2014

COMITATO REGIONALE VENETO F.I.P.C.F.
c/o Palasport Ple Atleti Azzurri d'Italia, 1

37138 VERONA

