

		orario	sabato 22/03/14	domenica 23/03/14	sabato 29/03/14	domenica 30/03/14	sabato 05/04/14	domenica 06/04/14	domenica 13/04/14	domenica 04/05/14
MATTINA	09.00/10.00		Elementi di nutrizione	Basi della Biomeccanica	Flessibilità e mobilità	Gli esercizi della Sala Pesi	Valutazione funzionale di Base	Adattamento con sovraccarichi		
			Prof. Montagna	Ing. Tirelli	Prof. Canali	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Prof. Umili		
	10.00/11.00	Ordinamento Sportivo	Elementi di nutrizione	Basi della Biomeccanica	Flessibilità e mobilità	Gli esercizi della Sala Pesi	Valutazione funzionale di Base	Adattamento con sovraccarichi		
		Docente Paolo Gallarotti	Prof. Montagna	Ing. Tirelli	Prof. Canali	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Prof. Umili		
	11.00/12.00	Ordinamento Sportivo	Elementi di nutrizione	Programmazione e stesura del programma	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della Sala Pesi	Adattamento con sovraccarichi		
		Docente Paolo Gallarotti	Prof. Montagna	Ing. Tirelli	Prof. Faelli	Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Prof. Umili		
12.00/13.00			Programmazione e stesura del programma		Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della Sala Pesi	Adattamento con sovraccarichi			
			Ing. Tirelli		Prof. Corrente	Prof. Bombaci	Prof. Umili			
POMERIGGIO	14.00/15.00	Elementi Fisiologia	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento		
		Dott.ssa Irene Toma	Maestro Sindoni	Prof. Bombaci	Prof. Bombaci	Prof. Corrente	Maestro Sindoni	Prof. Umili		
	15.00/16.00	Elementi Fisiologia	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento		
		Dott.ssa Irene Toma	Maestro Sindoni	Prof. Bombaci	Prof. Bombaci	Prof. Corrente	Maestro Sindoni	Prof. Umili		
	16.00/17.00	La Sindrome Metabolica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento		
		Dott.ssa Irene Toma	Maestro Sindoni	Prof. Bombaci	Prof. Bombaci	Prof. Corrente	Maestro Sindoni	Prof. Umili		
	17.00/18.00	La Sindrome Metabolica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della Sala Pesi	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento		
		Dott.ssa Irene Toma	Maestro Sindoni	Prof. Bombaci	Prof. Bombaci	Prof. Corrente	Maestro Sindoni	Prof. Umili		

ESAME