



Comitato Regionale Molise

**FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA**

Comitato Regionale  
**MOLISE**



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

Calendario del Corso di I livello per l'acquisizione della qualifica di Allenatore/Personal Trainer MOLISE 2014:

<b>Venerdì</b> <b>3.10.2014</b>		ore 15:00 – 15:30	Accredito degli iscritti	CONI Regionale
	2	ore 15:30 - 17:30	Ordinamento sportivo - <b>prof. Fabrizio Tomaciello</b>	CONI Regionale
	1	ore 17:30 - 18:30	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili – <b>prof. Iuliano Enzo</b>	CONI Regionale

<b>Sabato</b> <b>04.10.2014</b>	2	ore 9:00 – 11:00	Basi della Biomeccanica - <b>prof. Johnny Padulo</b>	CONI Regionale
	2	ore 11:00 - 13:00	Valutazione funzionale di base - <b>prof. Stefano Vando</b>	CONI Regionale
	2	ore 14:00 - 16:00	Flessibilità e mobilità articolare - <b>prof. Stefano Vando</b>	CONI Regionale
	2	ore 16:00 - 18:00	Elementi di Fisiologia – <b>prof. Davide Viggiano</b>	CONI Regionale

<b>Domenica</b> <b>05.10.2014</b>	4	ore 9:00 - 13:00	<b>Gli esercizi della pesistica</b> <b>prof. Fabrizio Tomaciello</b> <b>d.t. Raffaele Navarino</b>	Palestra ASD Osca
	4	ore 14:00 - 18:00	<b>Gli esercizi della pesistica</b> - <b>prof. Fabrizio Tomaciello</b> <b>d.t. Raffaele Navarino</b>	Palestra ASD Osca

<b>Sabato</b> <b>11.10.2014</b>	3	ore 8:30 - 11:30	Elementi di nutrizione - <b>prof. Cinzia Di Cesare</b>	CONI Regionale
	2	ore 11:30 - 13:30	La Sindrome Metabolica - <b>prof. Cinzia Di Cesare</b>	CONI Regionale
	2	ore 14:30 - 16:30	Programmazione e stesura del programma di allenamento - <b>prof. Fabrizio Tomaciello</b>	CONI Regionale

<b>Domenica</b> <b>12.10.2014</b>	4	ore 9:00 - 13:00	<b>Gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali) - d.t. Raffaele Navarino</b>	Palestra ASD Osca
	4	ore 14:00 - 18:00	<b>Gli esercizi della sala pesi (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali) - d.t. Raffaele Navarino</b>	Palestra ASD Osca
<b>Sabato</b> <b>25.10.2014</b>	1	ore 9:00 - 10:00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello - <b>M. Alfredo Forgelli</b>	CONI Regionale
	3	ore 10:00 - 13:00	Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento - <b>M. Alfredo Forgelli</b>	CONI Regionale
	4	ore 14:00 - 18:00	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento - <b>M. Alfredo Forgelli</b>	CONI Regionale

<b>Domenica</b> <b>26.10.2014</b>	4	ore 9:00 - 13:00	<b>Gli esercizi della pesistica - prof. Fabrizio Tomaciello d.t. Raffaele Navarino</b>	Palestra ASD Osca
	4	ore 14:00 - 18:00	<b>Gli esercizi della pesistica - prof. Fabrizio Tomaciello d.t. Raffaele Navarino</b>	Palestra ASD Osca

<b>Sabato</b> <b>29.11.2014</b>		ore 9:00 - 13:00 ore 14:00 - 18:00	<b>Esami e consegna diplomi - prof. Fabrizio Tomaciello - d.t. Raffaele Navarino – prof. Johnny Padulo</b>	CONI Regionale
------------------------------------	--	---------------------------------------	--	----------------

Il Delegato FIPE del Molise

*Fabrizio Tomaciello*