

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

ORA	SABATO 04/10/2014	DOMENICA 05/10/2014	SABATO 11/10/2014	DOMENICA 12/10/2014	SABATO 18/10/2014	DOMENICA 19/10/2014	SABATO 25/10/2014	DOMENICA 26/10/2014	GIORNI	
09.00 - 10.00	BLS-D MASSIMO PASQUINI	TEORIA ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCHARICHI E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO CARLO VARALDA	TEORIA BASI DELLA BIOMECCANICA ANDREA PESCHI	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA le macchine i bilancieri i manubri i cavi RICCARDO MASI	TEORIA E PRATICA IRC ITALIAN RESUSCITATION COUNCIL CORSO BLS-D ANTONIO GIULIVI MASSIMO PASQUINI	GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA KETTLEBELL EMANUELE CONTI	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Strappo ILARIA SILVANI CLAUDIO ROCCI	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Strappo FABIO MORETTINI CLAUDIO ROCCI	SABATO 09/11/2014 ESAME 1° SESSIONE dalle ore 09,00	
10.00 - 11.00	TEORIA ORDINAMENTO SPORTIVO		TEORIA ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA ANDREA PESCHI							
11.00 - 12.00	ALBANO RUBECA									
12.00 - 13.00	TEORIA ELEMENTI DI NUTRIZIONE									
PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA	PAUSA		PAUSA	PAUSA	PAUSA		
14.00 - 15.00	TEORIA ELEMENTI DI NUTRIZIONE FRANCESCO PASQUALONI	TEORIA BASI DELL' ALLENAMENTO AEROBICO E ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO CARLO VARALDA	TEORIA VALUTAZIONE FUNZIONALE DI BASE ALBANO RUBECA	RICCARDO MASI TEORIA FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE ALBANO RUBECA		PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA allenamento funzionale TRX etc. ILARIA SILVANI	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Slancio ILARIA SILVANI CLAUDIO ROCCI	PRATICA GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA tecnica e didattica dello Slancio FABIO MORETTINI CLAUDIO ROCCI	Domenica 23/11/2014 ESAME 2° SESSIONE dalle ore 09,00	
15.00 - 16.00										
16.00 - 17.00	TEORIA SISTEMI ENERGICI			PRATICA PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO ALBANO RUBECA						
17.00 - 18.00	FRANCESCO PASQUALONI						AVVIAMENTO CON SOVRACCHARICHI PER I DISABILI FABIO MORETTINI			

POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI NELLE SINGOLE DOCENZE

FLEX VILLAGE VIA DELLE INDUSTRIE SANT'ERACLIO - FOLIGNO

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