



CORSO 1° LIVELLO - "ALLENATORE PERSONAL TRAINER" - PALERMO 25 OTTOBRE - 23 NOVEMBRE 2014

DATA	ORA	N° ore	MATERIA	ARGOMENTI	
1° weekend	25-ott	9-11	2	Ordinamento Sportivo	I numeri dello Sport - Il sistema sportivo italiano - La legislazione italiana in materia di sport - Gli organismi sportivi italiani e internazionali - Le strutture della federazione - I Regolamenti
		11-13	2	Elementi di Fisiologia	Sistemi Energetici - Apparato Muscolare
		15-18	3	Elementi di Nutrizione	I Principi nutritivi - L'Indice glicemico - Le calorie
	26-ott	9-11	2	La Sindrome metabolica	Valutazione della Sindrome metabolica
		11-13	2	Basi della Biomeccanica	Piani e Assi Anatomici - Le Leve - Le Leve nell'apparato Osteoarticolato-Muscolare
		15-17	2	Valutazione Funzionale di base	Test di valutazione del movimento - Valutazione posturale rapida
17-18	1	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili	Pesistica Paralimpica		

2° Weekend	08-nov	9-13	4	Gli Esercizi della Pesistica	Tecnica e didattica dello STRAPPO - (Pratica)
		15-19	4	Gli Esercizi della Pesistica	Tecnica e didattica dello SLANCIO - (Pratica)
	09-nov	9-13	4	Gli esercizi della sala Pesì	Le macchine isotoniche - Tecnica e didattica dei principali esercizi per i diversi gruppi muscolari - 1ª parte
		15-17	2	Gli esercizi della sala Pesì	I bilancieri, i manubri, i cavi - Tecnica e didattica dei principali esercizi per i diversi gruppi muscolari - 1ª parte

3° Weekend	15-nov	9-13	4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Allenamenti acuti - Adattamenti cronici - Effetti dell'allenamento aerobico - Metodiche di allenamento per il fitness
		15-19	4	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamenti acuti - Adattamenti cronici - Effetti dell'allenamento aerobico - Metodiche di allenamento per il fitness
	16-nov	9-11	2	Flessibilità e mobilità articolare	Valutazione della flessibilità - L'allenamento della flessibilità - Elementi di fisiologia
		11-13	2	Programmazione e stesura del programma di allenamento	Basi della programmazione dell'allenamento - Scelta degli esercizi - Serie, ripetizioni, recupero

4° Weekend	22-nov	9-13	4	Gli esercizi della sala Pesì	Le macchine isotoniche - Tecnica e didattica dei principali esercizi per i diversi gruppi muscolari - 2ª parte
		15-17	4	Gli esercizi della Pesistica	Tecnica e didattica degli esercizi ausiliari della STRAPPO e dello SLANCIO
	23-nov	9-11	2	Gli esercizi della Pesistica	Regolamento Tecnico della Pesistica Olimpica (applicazioni pratiche).
		11-13	2	Gli esercizi della Pesistica	Simulazione di gara con applicazione del Regolamento Tecnico e valutazione della pratica

ESAMI 7 DICEMBRE 2014 - alle ore 9:00 - PALERMO - Palestra IronFit - Via Eugenio L'Emiro, 22