



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**

Comitato Regionale
MARCHE



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

MODULO PER INDIZIONE DEL CORSO di I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA di "ALLENATORE PERSONAL TRAINER"

COMITATO REGIONALE

MARCHE

SEDE

PALESTRA PLAY ACTIVE URBINO

Via Pacioli nr. 8

CALENDARIO CORSI

1° WEEK END 25/26 OTTOBRE

2° WEEK END 01/02 NOVEMBRE

3° WEEK END 08/09 NOVEMBRE

4° WEEK END 15/16 NOVEMBRE

ESAME 14 DICEMBRE

DOCENTI

DOT. MERIO MERLI

ENZO RAPINO

ANDREA MANCINELLI

DOT. AGOSTINIS BARBARA (SdS Coni Marche)

DOT. GAMBARARA DANILO (SdS Coni Marche)

COMMISSIONE ESAMINATRICE

DOT. MERIO MERLI

ENZO RAPINO

ANDREA MANCINELLI

PRGRAMMA CORSO

(VEDERE CALENDARIO ALLEGATO)

CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO

I° WEEK END (25 OTTOBRE 2014) SABATO

DALLE 13.00 ALLE 13.30 ACCREDITO

DALLE 13.30 ALLE 15.30 ELEMENTI DI FISIOLOGIA (MERLI)

DALLE 15.30 ALLE 17.30 BASI DELLA BIOMECCANICA (MERLI)

DALLE 17.30 ALLE 19.30 BASI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E
ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO (MERLI)

I° WEEK END (26 OTTOBRE 2014) DOMENICA

DALLE 08.30 ALLE 10.30 BASI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO E
ALCUNE METODICHE DI ALLENAMENTO (MERLI)

DALLE 10.30 ALLE 11.30 IL PROFILO E LE COMPETENZE DIDATTICHE DEL
TECNICO DI I° LIVELLO (MERLI)

DALLE 11,30 ALLE 14,30 METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
(ADATTAMENTO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E ALCUNE
METODICHE D'ALLENAMENTO) (MERLI)

II° WEEK END (01 NOVEMBRE 2014) SABATO

DALLE 13.30 ALLE 15.30 ORDINAMENTO SPORTIVO (DE AGOSTINIS)

DALLE 15.30 ALLE 17,30 SINDROME METABOLICA (MERLI)

DALLE 17.30 ALLE 20.30 ELEMENTI DI NUTRIZIONE (GAMBARARA)

II° WEEK END (02 NOVEMBRE 2014) DOMENICA

DALLE 08.30 ALLE 10.30 VALUTAZIONE FUNZIONALE DI BASE (RAPINO)

DALLE 10.30 ALLE 12.30 FLESSIBILITA' E MOBILITA'
ARTICOLARE (RAPINO)

DALLE 12.30 ALLE 14.30 PROGRAMMAZIONE E STESURA DEL
PROGRAMMA DI ALLENAMENTO (RAPINO)

III° WEEK END (08 NOVEMBRE 2014) SABATO

DALLE 08.30 ALLE 12.30 GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA
"STRAPPO" (MANCINELLI)

DALLE 13.30 ALLE 17.30 GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA
"STRAPPO" (MANCINELLI)

III° WEEK END (09 NOVEMBRE 2014) DOMENICA

DALLE 13.30 ALLE 18.30 GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI (RAPINO)

DALLE 18.30 ALLE 19.30 AVVIAMENTO CON I SOVRACCARICHI
PER I DISABILI (MARTIS)

IV° WEEK END (15 NOVEMBRE 2014) SABATO

DALLE 8.30 ALLE 12.30 GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA
“SLANCIO” (MANCINELLI)

DALLE 13.30 ALLE 17.30 GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA
“SLANCIO” (MANCINELLI)

IV° WEEK END (16 NOVEMBRE 2014)DOMENICA

DALLE 13.30 ALLE 18.30 GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI (RAPINO)

ESAME 14 DICEMBRE 2014
DALLE ORE 9,00