A/04/2015

Programma Orario Corso per Allenatore/Personal Trainer

C.R. F.I.PE. LOMBARDIA

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA FIPE LOMBARDIA

Italia Coni Comitato Regionale Lombardia — Scuola dello Sport Coni Lombardia

		sabato CONI LOMBARDIA 21/02/15	domenica CUS MILANO 22/02/15	sabato CONI LOMBARDIA 28/02/15	domenica CUS MILANO 01/03/15	sabato CONI LOMBARDIA 07/03/15	domenica CUS MILANO 08/03/15	sabato CONI LOMBARDIA 14/03/15	sabato ESAMI 28/03/2015
MATTINA	09.00/10.00	Ordinamento sportivo	Gli esercizi della sala pesi	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	
	10.00/11.00	Ordinamento sportivo	Gli esercizi della sala pesi	Flessibilità e Mobilità Articolare	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	
	11.00/12.00	Biomeccanica	Gli esercizi della sala pesi	Valutazione funzionale di base	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Stesura del Programma di allenamento	
	12.00/13.00	Biomeccanica	Gli esercizi della sala pesi	Valutazione funzionale di base	Gli esercizi della pesistica	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	Stesura del Programma di allenamento	
POMERIGGIO	14.00/15.00	La Sindrome Metabolica	Gli esercizi della sala pesi	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili	Gli esercizi della pesistica	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica		
	15.00/16.00	Elementi di Nutrizione	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Fisiologia	Gli esercizi della pesistica	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica		
	16.00/17.00	Elementi di Nutrizione	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Fisiologia	Gli esercizi della pesistica	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica		
	17.00/18.00	Elementi di Nutrizione	Gli esercizi della sala pesi	La Sindrome Metabolica	Gli esercizi della sala pesi	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica		