

Comitato Regionale Veneto FIPE
Programma del corso di 1° livello per l'acquisizione della qualifica di Allenatore/Personal Trainer
Verona: 05/09/2015 - 31/10/2015

Sabato, 05/09/2015	n° ore 2	Ordinamento sportivo
	2	Programmazione e stesura del programma di all.
	4	Gli esercizi della sala pesi
Mercoledì, 09/09/2015	n° ore 3	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 12/09/2015	n° ore 2	Gli esercizi della sala pesi
	2	Valutazione funzionale
	4	Gli esercizi della sala pesi
Mercoledì, 16/09/2015	n° ore 3	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 19/09/2015	n° ore 2	Elementi di fisiologia
	2	Basi della biomeccanica
	4	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche Di allenamento
Mercoledì, 23/09/2015	n° ore 3	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 26/09/2015	n° ore 2	La sindrome metabolica
	2	Flessibilità e mobilità articolare
	4	Adattamento all'allenamento con i sovracarichi e Alcune metodiche di allenamento
Mercoledì, 30/09/2015	n° ore 3	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 03/10/2015	n° ore 3	Elementi di nutrizione
	1	Avviamento con i sovracarichi per disabili
Mercoledì, 07/10/2015	n° ore 4	Gli esercizi della Pesistica
Sabato, 31/10/2015:	Esame finale con inizio ore 9,00	

Verona, 14/07/2015



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Elenco Docenti - Corso di I Livello
per l'acquisizione della qualifica di *Allenatore/Personal Trainer*

Numero Identificativo - ID: ____ / ____ / ____

n.ore		Materie	
11	di cui	Conoscenze generali	DOCENTE
	2	Elementi di Fisiologia	PROF. PIEROTTI ENRICO
	2	La sindrome Metabolica	PROF. MICCIOLO ROCCO
	2	Basi della Biomeccanica	PIEROTTI ENRICO
	3	Elementi di nutrizione	DOTT. MICCIOLO ROCCO
	2	Ordinamento Sportivo	PROF. TONINEL CLAUDIO
15	di cui	Metodologia dell'allenamento	DOCENTE
	4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	PIEROTTI ENRICO
	4	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	PIEROTTI ENRICO
	2	Valutazione funzionale di Base	PROF. COZZA PASQUALE
	2	Flessibilità e mobilità articolare	PIEROTTI ENRICO
	2	Programmazione e stesura del programma di allenamento	COZZA PASQUALE
	1	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili	DOTT. COMINI MICHAELA
26	di cui	PARTE PRATICA	DOCENTE
	16	Gli esercizi della Pesistica	PROF. TONINEL BRUNO
	10	Gli esercizi della sala pesi (macchinari, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)	PROF. COZZA PASQUALE
52		TOTALE	