



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**

Comitato Regionale
CAMPANIA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

**CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO
PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
"ALLENATORE/PERSONAL TRAINER" - CAMPANIA**

SABATO 6 GIUGNO

A.S.D. Pesistica San Paolo Stadio "A.Collana" Vico Acitillo, 57/H	08:00	Accredito partecipanti
	09:00	
	09:00	Elementi di nutrizione
	12:00	
	12:00	Ordinamento Sportivo
	14:00	
	14:30	Gli esercizi della Pesistica Strappo e suoi esercizi ausiliari
18:30		

SABATO 13 GIUGNO

A.S.D. Pesistica San Paolo Stadio "A.Collana" Vico Acitillo, 57/H	08:30	Elementi di fisiologia
	10:30	
	10:30	Basi della biomeccanica
	12:30	
	12:30	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
	13:30	
	14:00	Gli esercizi della Pesistica Strappo e suoi esercizi ausiliari
18:00		

DOMENICA 14 GIUGNO

A.S.D. Sport Project Via Bosco di Capodimonte 1/C	09:00	Gli esercizi della sala pesi
	14:00	

SABATO 20 GIUGNO

A.S.D. Pesistica San Paolo Stadio "A.Collana" Vico Acitillo, 57/H	08:30	Flessibilità e mobilità articolare
	10:30	

A.S.D. Pesistica San Paolo Stadio "A.Collana" Vico Acitillo, 57/H	10:30	Valutazione funzionale di base
	12:30	
	12:30	Sindrome metabolica
	14:30	
	15:00	Gli esercizi della Pesistica Slancio e suoi esercizi ausiliari
	19:00	
DOMENICA 21 GIUGNO		
A.S.D. Sport Project Via Bosco di Capodimonte 1/C	09:00	Gli esercizi della sala pesi
	14:00	
SABATO 27 GIUGNO		
Palazzo CONI Via A. Longo 46/E	09:00	Basi dell'allenamento aerobico ed alcune metodiche d'allenamento
	13:00	
A.S.D. Pesistica San Paolo Stadio "A.Collana" Vico Acitillo, 57/H	14:00	Gli esercizi della Pesistica Slancio e suoi esercizi ausiliari
	18:00	
SABATO 4 LUGLIO		
Palazzo CONI Via A. Longo 46/E	08:30	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche d'allenamento
	12:30	
	12:30	Programmazione e stesura del programma di allenamento
	14:30	
A.S.D. Pesistica San Paolo Stadio "A.Collana" Vico Acitillo, 57/H	15:00	Prova pratica di valutazione sull'apprendimento delle tecniche di strappo e slancio
	19:00	
SABATO 18 LUGLIO		
Palazzo CONI Via A. Longo 46/E	09:00	ESAME FINALE
	15:00	