

## CORSO 1° LIVELLO - "ALLENATORE / PERSONAL TRAINER" - PALERMO 11 Aprile - 17 Maggio 2015

	DATA	ORA	N°ore	MATERIA	ARGOMENTI	DOCENTE	SEDE
1° weekend	11-apr	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	Aldo Radicello	CONI C.R. Sicilia
		11-13	2	Elementi di Fisiologia	Sistemi Energetici - Apparato Muscolare	Carmelo Ciotta	
		15-18	3	Elementi di Nutrizione	I Principi nutritivi - L'Indice glicemico - Le calorie		
	12-apr	9-11	2	La Sindrome metabolica	Valutazione della Sindrome metabolica	Flavio Di Mitri	
		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		
2° Weekend	18-apr	9-13	4	<b>Gli Esercizi della Pesistica</b>	<b>Tecnica e didattica dello STRAPPO - ( Pratica )</b>	Flavio Di Mitri	Palestra Comunale Borgo Nuovo
		15-19	4	<b>Gli Esercizi della Pesistica</b>	<b>Tecnica e didattica dello SLANCIO - ( Pratica )</b>	Flavio Di Mitri	
	19-apr	9-13	4	Basi dell'allenamento Aerobico e alcune metodiche di allenamento	Adattamenti acuti - Adattamenti cronici - Effetti dell'allenamento aerobico - Metodiche di allenamento per il fitness	Giuseppe Mangano	ASD IRON FIT
		15-17	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	Giuseppe Mangano	
3° Weekend	09-mag	9-13	4	<b>Gli esercizi della Pesistica</b>	<b>Tecnica e didattica degli esercizi ausiliari della STRAPPO e dello SLANCIO</b>	Flavio Di Mitri	Palestra Comunale Borgo Nuovo
		14-16	2	<b>Gli esercizi della Pesistica</b>	<b>Regolamento Tecnico della Pesistica Olimpica (applicazioni pratiche).</b>	Aldo Radicello	
		16-18	2	<b>Gli esercizi della Pesistica</b>	<b>Simulazione di gara con applicazione del Regolamento Tecnico e valutazione della pratica</b>	Aldo Radicello	
	10-mag	9-11	2	<b>Gli esercizi della sala Pesì</b>	<b>I Bilancierì, i Cavi, i manubri- Tecnica e Didattica dei principali esercizi per i diversi gruppi muscolari.</b>	Giuseppe Mangano	ASD IRON FIT
		11-12	1	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili	Pesistica Paralimpica	Aldo Radicello	
4° Weekend	16-mag	9-13	4	<b>Gli esercizi della sala Pesì</b>	<b>Le macchine isotoniche - Tecnica e didattica dei principali esercizi per i diversi gruppi muscolari - 1ª parte</b>	Giuseppe Mangano	ASD IRON FIT
		15-19	4	<b>Gli esercizi della sala Pesì</b>	<b>Le macchine isotoniche - Tecnica e didattica dei principali esercizi per i diversi gruppi muscolari - 2ª parte</b>	Giuseppe Mangano	
	17-mag	9-11	2	Flessibilità e mobilità articolare	Valutazione della flessibilità - L'allenamento della flessibilità - Elementi di fisiologia	Flavio Di Mitri	
		11-13	2	Programmazione e stesura del programma di allenamento (Pesistica)	Basi della programmazione dell'allenamento - Scelta degli esercizi - Serie, ripetizioni, recupero		
<b>ESAMI 31 maggio 2015 - alle ore 9:00 - PALERMO - CONI Comitato Regionale Sicilia - Via Pietro Nenni, 24</b>							