



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



CORSO DI II LIVELLO febbraio-marzo 2015 LOMBARDIA

"ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR"

1° modulo 13 – 14 -15 febbraio	13 febbraio 13.30-14.30	<i>Accredito partecipanti</i>
	13 febbraio 14.30 – 17.30	La forza: metodologia e programmazione
	13 febbraio 17.30 – 19.30	Ordinamento sportivo
	14 febbraio 9.00 – 13.00	Pesistica
	14 febbraio 14.00 – 18.00	Fisiologia e Medicina applicata alle scienze motorie
	15 febbraio 9.00 – 11.00	Biomeccanica
	15 febbraio 11.00 – 13.00	Lavoro con i sovraccarichi per i diversamente abili
	15 febbraio 14.00 – 18.00	Kettlebell
2° modulo 27 – 28 febbraio 1 marzo	27 febbraio 15.30 – 19.30	Elementi di Marketing relativi alla professione del PT
	28 febbraio 9.00 – 13.00	Pesistica
	28 febbraio 14.00 – 18.00	La forza: metodologia e programmazione
	1 marzo 9.00 – 13.00	Functional Strength
	1 marzo 14.00 – 18.00	AinS
3° modulo 13 – 14- 15 marzo	13 marzo 15.30 – 19.30	Alimentazione
	14 marzo 9.00 – 13.00	Elementi di diritto relativi alla professione del PT
	14 marzo 14.00 – 18.00	Adattamento all'allenamento aerobico: teoria
	15 marzo 9.00 – 13.00	Adattamento all'allenamento aerobico: pratica
	15 marzo 14.00 – 18.00	Pesistica
4° modulo 27- 28 -29 marzo	27 marzo 15.00 – 19.00	Composizione Corporea: pratica
	28 marzo 9.00 – 13.00	Val. Funzionale
	28 marzo 14.00 – 18.00	Val. Funzionale
	29 marzo 9.00 – 13.00	Metodologia e programmazione dell'allenamento
	29 marzo 14.00 – 17.00	Metodologia e programmazione dell'allenamento
	29 marzo 17.00 – 18.00	<i>Esame scritto</i>

Esame 18 o 19 aprile