



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



CORSO DI II LIVELLO febbraio-aprile 2015 PUGLIA
"ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR"

1° modulo 27 – 28 febbraio 1 marzo	27 febbraio 13.30-14.30	<i>Accredito partecipanti</i>
	27 febbraio 14.30 – 16.30	Ordinamento sportivo
	27 febbraio 16.30 – 19.30	Fisiologia e Medicina applicata alle scienze motorie
	28 febbraio 9.00 – 13.00	Alimentazione
	28 febbraio 14.00 – 18.00	Adattamento all'allenamento aerobico: teoria
	1 marzo 9.00 – 13.00	Adattamento all'allenamento aerobico: pratica
	1 marzo 14.00 – 18.00	Pesistica
2° modulo 13 – 14- 15 marzo	13 marzo 15.30 – 19.30	Elementi di diritto relativi alla professione del PT
	14 marzo 9.00 – 13.00	La forza: metodologia e programmazione
	14 marzo 14.00 – 18.00	Kettlebell
	15 marzo 9.00 – 13.00	La forza: metodologia e programmazione
	15 marzo 14.00 – 18.00	Pesistica
3° modulo 27- 28 - 29 marzo	27 marzo 15.30 – 19.30	Elementi di Marketing relativi alla professione del PT
	28 marzo 9.00 – 13.00	Functional Strength
	28 marzo 14.00 – 18.00	Pesistica
	29 marzo 9.00 – 13.00	AinS
	29 marzo 14.00 – 16.00	Lavoro con i sovraccarichi per i diversamente abili
	29 marzo 16.00 – 18.00	Biomeccanica
4° modulo 10 – 11 - 12 aprile	10 aprile 15.30 – 19.30	Composizione Corporea: pratica
	11 aprile 9.00 – 13.00	Val. Funzionale
	11 aprile 14.00 – 18.00	Val. Funzionale
	12 aprile 9.00 – 13.00	Metodologia e programmazione dell'allenamento
	12 aprile 14.00 – 17.00	Metodologia e programmazione dell'allenamento
	12 aprile 17.00 – 18.00	Esame scritto

Esame 25 o 26 aprile