

Comitato Regionale Veneto

Programma del Corso Regionale di 1° livello Allenatore/Personal Trainer

Verona, 24/03/2018 – 12/05/2018

GIORNO	ORARIO	SEDE	DOCENTE	ARGOMENTO
SABATO 24/03/2018	09,00 – 11,00	Aula facoltà SM	Massiaglia A.	Ordinamento sportivo/Profilo e comp. didattiche del tecnico di 1° livello
	11,00 – 13,00	Palestra facoltà SM	Cozza P.	Gli esercizi della sala pesi
	14,00 – 18,00	Palestra facoltà SM	Cozza P.	Gli esercizi della sala pesi
MERCOLEDI' 28/03/2018	17,00 – 20,00	Pal. Bentegodi Verona	Sportelli M.V.	Gli esercizi della pesistica
MERCOLEDI' 04/04/2018	17,00 – 20,00	Pal. Bentegodi Verona	Sportelli M.V.	Gli esercizi della pesistica
SABATO 07/04/2018	09,00 – 11,00	Aula facoltà SM	Cozza P.	Elementi di valutazione funzionale
	11,00 – 13,00	Aula facoltà SM	Cozza P.	Flessibilità e mobilità articolare
	14,00 – 16,00	Aula facoltà SM	Cozza P.	Elementi di programmazione allenam.
	16,00 – 18,00	Palestra facoltà SM	Cozza P.	Gli esercizi della sala pesi
MERCOLEDI' 11/04/2018	17,00 – 20,00	Pal. Bentegodi Verona	Sportelli M.V.	Gli esercizi della pesistica
SABATO 14/04/2018	09,00 – 13,00	Aula facoltà SM	Pierotti E.	Adattamento all'allenam. con sovraccarichi ed alcune met. di allenam.
	14,00 – 18,00	Aula facoltà SM	Pierotti E.	Elementi dell'allenamento aerobico
MERCOLEDI' 18/04/2018	17,00 – 20,00	Pal. Bentegodi Verona	Sportelli M.V.	Gli esercizi della pesistica
SABATO 21/04/2018	09,00 – 13,00	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli	Gli esercizi della pesistica
	14,00 – 18,00	Pal. Bentegodi Ver.	Cozza P.	Gli esercizi della sala pesi
SABATO 28/04/2018	09,00 – 13,00	Pal. Bentegodi Ver.	Sportelli	Gli esercizi della pesistica
	14,00 – 18,00	Pal. Bentegodi Ver.	Cozza P.	Gli esercizi della sala pesi
SABATO 12/05/2018	09,00	Aula facoltà SM		Esame di fine corso

La frequenza al corso è obbligatoria. Coloro che avranno superato con successo l'esame finale conseguiranno un credito universitario di taf F.

Per informazioni ed iscrizioni

veneto@federpesistica.it

Umberto Milani (segr. com provinciale) 3394572318