

# “TECNICO FITNESS A.S.C.”

## 1° Corso base per Istruttore di Fitness

**Roma, CPO “G. Onesti”, 8-9 / 22-23 giugno 2013**

### Programma dei lavori

Sabato 8 giugno - Aula Multimediale SdS		
8.00 - 08.30	Accoglienza e Accreditamento	
8.30 - 09.00	Saluti e presentazione del Corso	ASC, SdS
9.00 - 11.00	Il ruolo della qualifica in un'Organizzazione sportiva	<i>Umberto Trulli</i>
11.00 - 13.00	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello	<i>Claudio Mantovani</i>
	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 16.30	Disabili e fitness	<i>Massimiliano Moreo</i>
16.30 - 18.30	Biomeccanica	<i>Pietro Picerno</i>
Domenica 9 giugno 2013- Aula Multimediale SdS		
09.00 - 13.00	L'allenamento delle capacità aerobiche	<i>Carlo Varalda</i>
	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 18.30	Teoria e metodologia dell'allenamento per il fitness	<i>Carlo Varalda</i>
Sabato 22 giugno - Aula Multimediale SdS		
09.00 - 13.00	Fisiologia	<i>Ivan Cirami</i>
	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 16.30	Lo stretching e mobilità articolare	<i>Cristina Cortis</i>
16.30 - 18.30	Elementi di nutrizione	<i>Francesco Fagnani</i>
Domenica 23 giugno		
09.00 - 13.00	Uso delle attrezzature in sala pesi (Palestra)	<i>Filippo Marcheggiani</i>
	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 16.30	Uso delle macchine cardio (Palestra)	Cristina Cortis
16.30 - 18.30	Valutazione finale (Aula da definire)	Cristina Cortis, Angelo Altieri

## ***Docenti del Corso***

Angelo Altieri	<i>Consulente Scuola dello Sport</i>
Ivan Cirami	<i>Consulente Istituto di Medicina e Scienza dello Sport Coni Servizi</i>
Cristina Cortis	<i>Docente Scienze Motorie, Università degli Studi di Cassino</i>
Francesco Fagnani	<i>Collaboratore Istituto Scienze della Nutrizione Umana, Università degli Studi Tor Vergata Roma</i>
Claudio Mantovani	<i>Responsabile Scientifico Area Tecnica Scuola dello Sport - Docente SdS Metodologia dell’Insegnamento</i>
Filippo Marcheggiani	<i>Personal trainer, Laurea in Scienze Motorie</i>
Massimiliano Moreo	<i>Tecnico IV livello SdS</i>
Pietro Picerno	<i>Docente Scienze Motorie, Università degli Studi Tor Vergata Roma</i>
Umberto Trulli	<i>Docente SdS, Esperto di Organizzazione e Strategia Aziendale</i>
Carlo Varalda	<i>Docente Scienze Motorie, Università del Foro Italico Roma - Docente SdS</i>