



CORSO DI I LIVELLO FIPED/ASC
 PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
"ALLENATORE/PERSONAL TRAINER FIPED"

Parte TEORICA

sabato 15 febbraio 2014

(c/o "Polo Didattico" – P.zza Oderico da Pordenone, n. 3)

dalle 9.00 alle 11.00	<i>"Valutazione funzionale di base"</i>
	DOCENTE
	<i>Massimiliano Febbi</i>
dalle 11.00 alle 13.00	<i>"Adattamento all'allenamento aerobico"</i>
	DOCENTE
	<i>Massimiliano Febbi</i>
dalle 13.00 alle 14.00	<i>"Avviamento con i sovraccarichi per i disabili"</i>
	DOCENTE
	<i>Massimiliano Febbi</i>
PAUSA PRANZO	
dalle 15.00 alle 19.00	<i>"Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento"</i>
	DOCENTE
	<i>Filippo Marcheggiani</i>

Parte PRATICA

(c/o palestra affiliata ASC – Via/P.zza)

sabato 1° marzo 2014

dalle 9.00 alle 13.00	"Gli Esercizi della Pesistica"
	DOCENTE
	Pietro Roca e/o Francesco De Tommaso
PAUSA PRANZO	
dalle 14.00 alle 19.00	"Gli Esercizi della Sala Pesi" (macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici)
	DOCENTE
	Filippo Marcheggiani

domenica 2 marzo 2014

dalle 9.00 alle 13.00	"Gli Esercizi della Pesistica"
	DOCENTE
	Pietro Roca e/o Francesco De Tommaso
PAUSA PRANZO	
dalle 14.00 alle 16.00	"Gli Esercizi della Pesistica" ed esami della Pesistica
	DOCENTE
	Pietro Roca e/o Francesco De Tommaso
dalle 16.00 alle 19.00	Esame Scritto ed orale
	COMMISSIONE d'ESAME
	Filippo Marcheggiani - Pietro Roca Francesco De Tommaso