Programma Orario Corso per Allenatore/Personal Trainer

C.R. F.I.PE. LOMBARDIA 1° livello corso 2014

		sabato	domenica	domenica	sabato	domenica	sabato	domenica	sabato
		CONI LOMBARDIA	CUS MILANO	CUS MILANO	CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CONI LOMBARDIA	CUS MILANO	ESAMI
		01/03/14	02/03/14	16/03/14	22/03/14	23/03/14	29/03/14	30/03/14	12/04/2014
MATTINA	09.00/10.00	Ordinamento sportivo	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della pesistica	Flessibilità e Mobilità Articolare	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
		GRECO S.	BRUNELLO A.	BRUNELLO/MAIORANO	BRUNELLO A.	MARIN L.	ALBERTI G.	BRUNELLO A.	
	10.00/11.00	Ordinamento sportivo	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Flessibilità e Mobilità Articolare	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
		GRECO S.	BRUNELLO A.	BRUNELLO/MAIORANO	BRUNELLO A.	MARIN L.	ALBERTI G.	BRUNELLO A.	
	11.00/12.00	Biomeccanica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Stesura del Programma di allenamento	Valutazione funzionale di base	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
		MAIORANO C.	BRUNELLO A.	BRUNELLO/MAIORANO	BRUNELLO A.	MARIN L.	ALBERTI G.	BRUNELLO A.	
	12.00/13.00	Biomeccanica	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Stesura del Programma di allenamento	Valutazione funzionale di base	Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
		MAIORANO C.	BRUNELLO A.	BRUNELLO/MAIORANO	BRUNELLO A.	MARIN L.	ALBERTI G.	BRUNELLO A.	
POMERIGGIO	14.00/15.00	Le Patologie Midollari	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	La Sindrome Metabolica	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
		IACUONE M.	BRUNELLO A.	BRUNELLO/MAIORANO	IACUONE M.	STATELLA V.	ALBERTI G.	BRUNELLO A.	
	15.00/16.00	Le Patologie Midollari	Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Nutrizione	Elementi di Fisiologia	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
		IACUONE M.	BRUNELLO A.	BRUNELLO/MAIORANO	IACUONE M.	IACUONE M.	ALBERTI G.	BRUNELLO A.	
	16.00/17.00		Gli esercizi della pesistica	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Nutrizione	Elementi di Fisiologia	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della pesistica	
			BRUNELLO A.	BRUNELLO/MAIORANO	IACUONE M.	IACUONE M.	ALBERTI G.	BRUNELLO A.	
	17.00/18.00		Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Elementi di Nutrizione	La Sindrome Metabolica	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento	Gli esercizi della sala pesi	
			BRUNELLO A.	BRUNELLO/MAIORANO	IACUONE M.	IACUONE M.	ALBERTI G.	BRUNELLO A.	