



CORSO DI 1° LIVELLO “PERSONAL TRAINER – Livello BASE”

SEDE: ROMA

Palestra Il Cavaliere Nero – via Alessandrino n. 663

Sabato 19 Ottobre

9:00 – 10:00 Accredito

10:00 - 12:00 Ordinamento Sportivo / Il Profilo del tecnico di 1° livello / Aspetti fiscali – Dott. Vittorio Rosati

12:00 - 13:00 Teoria dell'Allenamento – M°. Fabio Sallusti

14:00 - 16:00 Fitness e Conditioning – Circuit Training – P.T. Strenght Coach FIPL Leandro Lottici – CF Trainer Alessandro Mattioli

16:00 - 18:00 Elementi di Nutrizione e Integrazione Sportiva – Dott.ssa Valeria Galfano

Domenica 20 Ottobre

9:00 - 13:00 Panca Piana – Strenght Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

14:00 – 18:00 Stacco da Terra - Strenght Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

Sabato 9 Novembre

9:00 - 11:00 Elementi di Primo Soccorso – Dott. Francesco Guerrini

11:00 - 13:00 Esercizi della Sala Pesi – P.T. Alessandro De Lella

14:00 – 18:00 Esercizi della Sala Pesi – P.T. Alessandro De Lella

Domenica 10 Novembre

9:00 – 13:00 Gli esercizi della Pesistica – P.T. FIPE Luca Santarcangelo e Matteo Castaldi

14:00 – 18:00 Gli esercizi della Pesistica - P.T. FIPE Luca Santarcangelo e Matteo Castaldi

Sabato 23 Novembre

9:00 - 11:00 Teoria dell'Allenamento – M°. Fabio Sallusti

11:00 – 13:00 Esercizi della Sala Pesi – P.T. Simone Pavoni

14:00 – 18:00 Lo Squat – Strenght Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

Domenica 24 Novembre

9:00 – 13:00 Esercizi della Sala Pesi – P.T. Enrico Vasari

14:00 – 18:00 Funzionale a Corpo Libero - CF Trainer Alessandro Mattioli e Matteo Castaldi

Sabato 30 Novembre

9:00 – 18:00 ESAME c/o CONI Lazio

Domenica 1 Dicembre

9:00 - 13:00 Seminario Tecnico

15:30 Cerimonia Consegna Diplomi





**CORSO DI 2° LIVELLO
“PERSONAL TRAINER – Livello AVANZATO”**

SEDE: ROMA

Palestra Il Cavaliere Nero – via Alessandrino n. 663

Sabato 19 Ottobre

9:00 – 10:00 Accredito

10:00 - 13:00 Esercizi della Sala Pesi – P.T. Alessandro De Lella

14:00 - 16:00 Fitness e Conditioning – Circuit Training – P.T. Strenght Coach FIPL Leandro Lottici – CF Trainer Alessandro Mattioli

16:00 - 18:00 Elementi di Nutrizione e Integrazione Sportiva – Dott.ssa Valeria Galfano

Domenica 20 Ottobre

9:00 - 13:00 Panca Piana - Strenght Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

14:00 – 18:00 Stacco da Terra - Strenght Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

Sabato 9 Novembre

9:00 - 11:00 Elementi di Primo Soccorso – Dott. Francesco Guerrini

11:00 - 13:00 Esercizi e Gestione della Sala Pesi (pratica sugli studenti del livello base) – P.T. Alessandro De Lella

14:00 – 18:00 Funzionale – Cross Training – CF Trainer Alessandro Mattioli e P.T. Vittorio Tondi

Domenica 10 Novembre

9:00 – 13:00 Gli esercizi della Pesistica – P.T. FIPE Luca Santarcangelo e Matteo Castaldi

14:00 – 18:00 Gli esercizi della Pesistica – P.T. FIPE Luca Santarcangelo e Matteo Castaldi

Sabato 23 Novembre

9:00 - 11:00 Esercizi della Sala Pesi – P.T. Simone Pavoni

11:00 – 13:00 Programmazione dell'Allenamento in Sala Pesi – M°. Fabio Sallusti

14:00 – 18:00 Lo Squat - Strenght Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

Domenica 24 Novembre

9:00 – 13:00 Kettlebell esercizi grind e balistici - CF Trainer Alessandro Mattioli e Matteo castaldi

14:00 – 18:00 Esercizi della Sala Pesi – P.T. Enrico Vasari

Sabato 30 Novembre

9:00 – 18:00 ESAME c/o CONI Lazio

Domenica 1 Dicembre

9:00 - 13:00 Seminario Tecnico

15:30 Cerimonia Consegna Diplomi





CORSO DI 3° LIVELLO "PERSONAL TRAINER – ELITE"

SEDE: ROMA

Palestra Il Cavaliere Nero – via Alessandrino n. 663

Sabato 19 Ottobre

9:00 – 10:00 Accredito

10:00 - 13:00 Body Building – P.T. Thomas Ruggini

14:00 - 16:00 Fitness e Conditioning – Circuit Training – P.T. Strength Coach FIPL Leandro Lottici – CF Trainer Alessandro Mattioli

16:00 - 18:00 Personal Training – gestione del cliente e delle sue esigenze – M°.Ruggero Di Clemente – P.T. Stefano Greco

Domenica 20 Ottobre

9:00 - 13:00 Panca Piana - Strength Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

14:00 – 18:00 Stacco da Terra - Strength Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

Sabato 09 Novembre

9:00 - 11:00 Elementi di Primo Soccorso – Dott. Francesco Guerrini

11:00 - 13:00 Body Building – tecniche avanzate – P.T. Thomas Ruggini

14:00 – 18:00 Funzionale – Cross Training – CF Trainer Alessandro Mattioli e P.T. Vittorio Tondi

Domenica 10 Novembre

9:00 – 13:00 Gli esercizi della Pesistica – P.T. FIPE Luca Santarcangelo e Matteo Castaldi

14:00 – 18:00 Gli esercizi della Pesistica – P.T. FIPE Luca Santarcangelo e Matteo Castaldi

Sabato 16 Novembre

9:00 – 13:00 Recupero/Integrazione Pesistica/CrossTraining/Funzionale/Powerlifting – M°. F.Sallusti, Strength Coach L.Lottici e CF Trainer A.Mattioli

14:00 – 18:00 Recupero/Integrazione Pesistica/CrossTraining/Funzionale/Powerlifting – M°. F.Sallusti, Strength Coach L.Lottici e CF Trainer A.Mattioli

Sabato 23 Novembre

9:00 - 13:00 Funzionale e Cross Training – le Skill individuali – P.T. FIPE Luca Santarcangelo e CF Trainer Alessandro Mattioli

14:00 – 18:00 Lo Squat - Strength Coach FIPL Roberto Calandra e Leandro Lottici

Domenica 24 Novembre

9:00 – 11:00 Nutrizione e Integrazione sportiva – Dott.ssa Valeria Galfano

11:00 – 13:00 Approccio alla Pesistica Paralimpica – Strength Coach FIPL Leandro Lottici

14:00 – 18:00 Programmazione Avanzata: Body Building, Pesistica, Powerlifting, Cross Training, Preparazione Atletica – M°.F.Sallusti, P.T. R.Calandra e L.Lottici

Sabato 30 Novembre

9:00 – 18:00 ESAME c/o CONI Lazio

Domenica 1 Dicembre

9:00 - 13:00 Seminario Tecnico

15:30 Cerimonia Consegna Diplomi

