

# CORSO DI I LIVELLO

## PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

### ALLENATORE PESISTICA OLIMPICA

Totale Crediti SNaQ 10

Corsico (MI) - Lombardia

| 1° WEEKEND |                                |                     |   |  |  | Tecnico<br>Formatore | Collaboratore |  |
|------------|--------------------------------|---------------------|---|--|--|----------------------|---------------|--|
| GIORNO     | ORARIO                         | ORE                 | MATERIA   |  |  |                      |               |  |
| 06-ott     | 09:00 - 13:00<br>14:00 - 18:00 | 8                   | Psicologia applicata allo sport                             |  |  | Riccardo             |               |  |
| 2° WEEKEND |                                |                     |   |  |  |                      |               |  |
| GIORNO     | ORARIO                         | ORE                 | MATERIA   |  |  |                      |               |  |
| 19-ott     | 09:00 - 13:00<br>14:00 - 18:00 | 8                   | Strappo   |  |  | Gentiluomo           | Piazza        |  |
| 20-ott     | 09:00 - 13:00<br>14:00 - 18:00 | 8                   | Strappo   |  |  | Gentiluomo           | Piazza        |  |
| 3° WEEKEND |                                |                     |   |  |  |                      |               |  |
| GIORNO     | ORARIO                         | ORE                 | MATERIA   |  |  |                      |               |  |
| 26-ott     | 09:00 - 13:00<br>14:00 - 18:00 | 8                   | Slancio   |  |  | Gentiluomo           | Piazza        |  |
| 4° WEEKEND |                                |                     |   |  |  |                      |               |  |
| 02-nov     | 09:00 - 13:00<br>14:00 - 18:00 | 8                   | Slancio   |  |  | Gentiluomo           | Piazza        |  |
| 03-nov     | 09:00 - 13:00                  | 4                   | Gli esercizi ausiliari                                      |  |  | Gentiluomo           | Piazza        |  |
|            | 14:00 - 18:00                  | 4                   | Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari |  |  |                      |               |  |
| GIORNO     | ORARIO                         |                     |   |  |  |                      |               |  |
| 16-nov     | 14.30 - 18:00                  | <b>ESAME FINALE</b> |   |  |  |                      |               |  |