

[F.I.P.E.](#)[TESSERAMENTI](#)[GARE](#)[FORMAZIONE](#)[COMITATI REGIONALI](#)[ARCHIVIO NEWS](#)[CONTATTI](#)[COMITATI REGIONALI](#) ▶ [Comitati Regionali](#) ▶ [Lombardia](#) ▶ Secondo weekend di lezioni per i futuri allenatori FIPE 12-13 / 05/ 2012

Secondo weekend di lezioni per i futuri allenatori FIPE 12-13 / 05/ 2012

Post by: 18 MAGGIO 2012

[Grandezza carattere](#)[Galleria immagini](#)

Per i partecipanti del Corso Allenatori di Primo Livello (corso dedicato a coloro che desiderano acquisire la qualifica di allenatori di pesistica e personal trainer) il secondo weekend di lezioni ha luogo al CUS di Milano, vicino All'idroscalo. Tra insegnamenti pratici e teorici gli oltre sessanta corsisti hanno la possibilità di apprendere ed esercitarsi negli esercizi del sollevamento pesi e verificare la propria conoscenza nell'utilizzo delle macchine isotoniche.

L'ampio numero di studenti è stato diviso in due gruppi durante la giornata; un gruppo è rimasto a seguire la lezione teorica del Prof. Alessandro Brunello, il quale ha avuto il compito di spiegare le basi della pesistica olimpica e degli esercizi con pesi liberi all'interno delle palestre, nel frattempo il secondo gruppo all'interno della sala macchine del CUS ha seguito una lezione pratica con il Prof. Cristian Maiorano, specialista di biomeccanica, che tramite esercitazioni "sul campo" ha dimostrato il corretto utilizzo delle macchine da palestra.

Nel primo pomeriggio è seguito un escursus, di Valentino Statella, dedicato alle indicazioni ed accortezze per l'allenamento dei disabili in palestra con maggior riguardo per la partecipazione alle gare di panca di questi ultimi.

Il giorno seguente il Prof. Alessandro Brunello, accompagnato da il Prof. Ivano Bortoluzzi e da uno staff di atleti professionisti, hanno insegnato alla classe esercizi pratici di pesistica olimpica; tramite bastoni e bilancieri i ragazzi hanno potuto mettere alla prova la teoria appresa il giorno prima.

Grazie alla collaborazione del partner sportivi della Federazione, i professori sono riusciti a trovare la cornice migliore per trasmettere la propria conoscenza a questo gruppo di iscritti il cui numero non ha impedito la valorizzazione del singolo.

ALCUNE IMMAGINI DEI CORSI :





^ back to top

Ultima modifica 18 Maggio 2012

VIDEO COLLEGATI

Letto 80 volte

Pubblicato in [Lombardia](#)

Social sharing

Galleria immagini

Continua in questa categoria: [« Fasi Regionali di Qualificazione al Criterium Nazionale di Distensione su Panca della Regione Lombardia - Suzzara \(MN\), 20 maggio 2012](#)

[Vai Su](#)

MAPPA DEL SITO

F.I.P.E.

Organigramma
 Il Sollevamento Pesì
 Cenni storici
 Carte Federali
 Comunicati Federali
 Antidoping
 Giustizia Sportiva
 La Storia
 Partner Federali
 Uffici Federali/Contatti

TESSERAMENTI

Norme e Procedure
 Modulistica
 Archivio Norme

GARE

Gare Nazionali
 Gare Internazionali
 Programma Attività Agonistica Federale
 Calendario Gare
 Record Italiani
 Classifiche Società
 Ranking List
 Progetto CeFAS
 Regolamenti Tecnici

FORMAZIONE

I Livello
 II Livello
 III Livello
 Albo Personal Trainer
 Certificati NSCA

COMITATI REGIONALI

Abruzzo
 Aosta
 Basilicata
 Bolzano
 Calabria
 Campania
 Emilia Romagna
 Friuli Venezia Giulia
 Lazio
 Liguria
 Lombardia
 Marche
 Molise
 Piemonte
 Puglia
 Sardegna
 Sicilia
 Toscana
 Trento
 Umbria
 Veneto

VARIE

