



calabria@federpesistica.it

335 6234887



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Federazione Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

Corso I Livello FPT ROSSANO (CS)

Lezioni su piattaforma ZOOM

Venerdì 16 ottobre 2020

10:00-11:00

Presentazione FIPE Strength Academy

Docente FIPE Strength Academy

Marco Giovannini

11:00-13:00

Cenni sui sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare

Docente FIPE Strength Academy

Marco Giovannini

Sabato 17 ottobre 2020

11:30-13:30

Cenni sui sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare

Docente FIPE Strength Academy

Marco Giovannini

15:00-17:00

Elementi di valutazione funzionale

Docente FIPE Strength Academy

Maurizio Italiano

Domenica 18 ottobre 2020

09:00-13:00

Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi

Docente FIPE Strength Academy

Marco Giovannini

Totale ore primo week end formativo n.11

Venerdì 23 ottobre 2020

14:00-16:00

Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare

Docente FIPE Strength Academy

Maurizio Italiano

Sabato 24 ottobre 2020

9:00-13:00

Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento

Docente FIPE Strengh Academy

Maurizio Italiano

Domenica 25 ottobre 2020

09:00-13:00

Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento

Docente FIPE Strengh Academy

Maurizio Italiano

Totale ore secondo week end formativo n.10

Lezioni c/o A.S.D Body Fitness- Palaeventi Via C. Candiano snc, 87067 Rossano-Corigliano (CS)

Sabato 31 ottobre 2020

09:00-13:00

Gli esercizi della sala pesi

Docente FIPE Strengh Academy

Maurizio Italiano

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00-18:00

Gli esercizi della sala pesi

Docente FIPE Strengh Academy

Maurizio Italiano

Totale ore terzo week end formativo n.8

Sabato 7 novembre 2020

09:00-13:00

Gli esercizi della sala pesi

Docente FIPE Strengh Academy

Marco Giovannini

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00-18:00

Gli esercizi della sala pesi

Docente FIPE Strengh Academy

Marco Giovannini

Domenica 8 novembre 2020

09:00-13:00

Gli esercizi della ginnastica funzionale

Docente FIPE Strengh Academy

Natale Familiari

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00-18:00

Gli esercizi della ginnastica funzionale

Docente FIPE Strengh Academy

Natale Familiari

Totale ore quarto week end formativo n.16

Domenica 15 novembre 2020

09:00-13:00

Gli esercizi della pesistica olimpica

Docente Nazionale Olympic Department

Moreno Boer

Totale ore quinto week end formativo n.4

Totale ore corso 49

**Esame finale Sabato 28 novembre 2020 ore 9:00 – A.S.D Body Fitness- Via C. Candiano snc,
87067 Rossano-Corigliano (CS)**