FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
Comitato Regionale TOSCANA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Disciplina Sportiva Paralimpica riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico

CORSO *I LIVELLO* FITNESS PERSONAL TRAINER OTTOBRE - NOVEMBRE *2020*
PALESTRA A.S.D. HANGAR GYM – CROSSFIT VIA MAESTRALE 6 VIAREGGIO(LU)

1° Week end 17 - 18 Ottobre	17 Ottobre 13.00-14.00	*Accredito*
	17 Ottobre 14.00-16.00	Presentazione FIPE Strenght Academy Rosi
	17 Ottobre 16.00-20.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare Bertellotti
	18 Ottobre 09.00-13.00	Gli Esercizi della ginnastica funzionale Pierluigi Mauro
	18 Ottobre 14.00-18.00	Gli Esercizi della ginnastica funzionale Pierluigi Mauro
2° Week end 24 - 25 Ottobre	24 Ottobre 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi Favilla
	25 Ottobre 09.00-13.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Contarino
	25 Ottobre *14.00-18.00*	Gli Esercizi della Pesistica Petacchi
3° Week end 07 - 08 Novembre	07 Novembre 14.30-18.30	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento Diddi
	08 Novembre 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
	08 Novembre 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
4° Week end 14 - 15 Novembre	14 Novembre 14.30-16.30	Elementi di valutazione funzionale Terzoni
	14 Novembre 16.30-18.30	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare Terzoni
	15 Novembre 09.00-13.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento Diddi
	15 Novembre 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi Favilla
	Domenica 29 Novembre	*Esami*