

Programma Orario Corso Fitness Personal Trainer

C.R. F.I.PE LOMBARDIA 1° livello online settembre 2020

	sabato	sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	domenica	domenica	
	Teoria online	Teoria online	Teoria online	Teoria online	Teoria online	Pratica. CASTELLANZ	Pratica. CASTELLANZA	Pratica. CASTELLANZA	Pratica. CASTELLANZ	ESAMI CASTELLANZA	
	19/09/2020	26/09/2020	27/09/2020	03/10/2020	04/10/2020	24/10/2020	25/10/2020	31/10/2020	01/11/2020	15/11/2020	
MATTINA	09.00 10.00	Presentazione FIPE Strenght Academy	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Elementi di valutazione funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	
		GRECO S.	ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.	ALBERTI G.	CARNEVALE P.V.	PALUMBO C.	ARNEVALE P./NEGRI	PALUMBO C.	
	10.00 11.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Elementi di valutazione funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.	ALBERTI G.	CARNEVALE P.V.	PALUMBO C.	ARNEVALE P./NEGRI	PALUMBO C.	
	11.00 12.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'all. con i	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Elementi di valutazione funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.	ALBERTI G.	CARNEVALE P.V.	PALUMBO C.	ARNEVALE P./NEGRI	PALUMBO C.	
	12.00 13.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'all. con i	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Elementi di valutazione funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.	ALBERTI G.	CARNEVALE P.V.	PALUMBO C.	ARNEVALE P./NEGRI	PALUMBO C.	
POMERIGGIO	14.00 15.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'all. con i					Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi		Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.					CARNEVALE P./NEGRI	PALUMBO C.		PALUMBO C.	
							Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi		Gli esercizi della sala pesi	
							CARNEVALE P./NEGRI	PALUMBO C.		PALUMBO C.	
	16.00 17.00						Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi		Gli esercizi della sala pesi	
							CARNEVALE P./NEGRI	PALUMBO C.		PALUMBO C.	
	17.00 18.00						Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi		Gli esercizi della sala pesi	
							CARNEVALE P./NEGRI	PALUMBO C.		PALUMBO C.	