

Teoriche online

16/10/2020	9:00-10:00	Presentazione Strength Academy	Nicola Testa
	10:00-12:00	Cenni sui sistemi energetici e apparati	Andrea Loi
17/10/2020	10:00-12:00	Cenni sui sistemi energetici e apparati	Andrea Loi
	14:30-16:30	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi	Andrea Loi
18/10/2020	10:00-12:00	Periodizzazione dell'allenamento	Luca Orrù
	14:30-16:30	Periodizzazione dell'allenamento	Luca Orrù
23/10/2020	10:30-12:30	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi	Andrea Loi
24/10/2020	10:00-12:00	Elementi di valutazione funzionale	Andrea Loi
	14:30-16:30	Elementi di mobilità articolare	Andrea Loi
25/10/2020	10:00-12:00	Periodizzazione dell'allenamento	Luca Orrù
	14:30-16:30	Periodizzazione dell'allenamento	Luca Orrù

Pratiche in presenza

07/11/2020	15:00-19:00	Gli esercizi della Pesistica olimpica	Gonario Corbu
08/11/2020	9:00-13:00 - 14-18:00	Allenamento funzionale a corpo libero	Paolo Azara
14/11/2020	9:00-13:00 - 14-18:00	Esercizi della sala pesi	Luca Orrù
15/11/2020	9:00-13:00 - 14-18:00	Esercizi della sala pesi	Luca Orrù