



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**

Comitato Regionale
CAMPANIA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO 2020 CAMPANIA PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI "FITNESS PERSONAL TRAINER"

SABATO 03 OTTOBRE

Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	08:00	ACCREDITO PARTECIPANTI
	09:00	
	09:00	PRESENTAZIONE FIPPE STRENGTH ACADEMY
	11:00	
	11:00	TEORIA: Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (1a parte)
	13:00	
	14:00	
16:00		

DOMENICA 04 OTTOBRE

Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Pesistica Olimpica
	13:00	

SABATO 10 OTTOBRE

Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00	TEORIA: Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (2a parte)
	13:00	
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	18:00	

SABATO 17 OTTOBRE

Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00	TEORIA: Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	11:00	
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	11:00	TEORIA: Cenni di Anatomia e Fisiologia della Fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
	13:00	
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Ginnastica Funzionale
	18:00	

DOMENICA 18 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	13:00	
SABATO 24 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00	TEORIA: Elementi di Valutazione funzionale
	13:00	
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Ginnastica Funzionale
	18:00	
DOMENICA 25 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	13:00	
SABATO 31 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00	TEORIA: Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
	13:00	
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi ESAME: PROVA PRATICA SUGLI ESERCIZI DI SALA PESI
	18:00	
SABATO 21 NOVEMBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00	ESAMI FINALI: PROVA SCRITTA E PROVA ORALE
	18:00	

Per ulteriori informazioni contattare il COMITATO REGIONALE FIPE CAMPANIA:

tel: 081-5796499 – email: segreteria@fipecampania.it

Responsabile della Formazione: Diego Russo 335-6297775

www.federpesistica.it