



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESTISTICA
Comitato Regionale
PUGLIA



Programma del Corso di Fitness Personal Trainer

VENERDÌ 30 OTTOBRE ON-LINE	14:00 - 16:00 Presentazione FIPE Strength Academy <i>Prof. Gaetano Martiriggiano</i> 16:30 - 18:30 Cenni sui Sistemi Energetici, Sistema Cardiovascolare, Sistema Respiratorio e Adattamenti all'Allenamento Cardiovascolare <i>Prof. Giuseppe Dicorato</i>
SABATO 31 NOVEMBRE ON-LINE	10:00 - 12:00 Cenni sui Sistemi Energetici, Sistema Cardiovascolare, Sistema Respiratorio e Adattamenti all'Allenamento Cardiovascolare <i>Prof. Giuseppe Dicorato</i> 15:00 - 17:00 Cenni di Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare e Adattamenti all'Allenamento con i Sovraccarichi <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
DOMENICA 1 NOVEMBRE ON-LINE	10:00 - 12:00 Cenni di Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare e Adattamenti all'Allenamento con i Sovraccarichi 15:00 - 17:00 Elementi di Valutazione Funzionale <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
VENERDÌ 6 NOVEMBRE ON-LINE	15:00 - 17:00 Elementi di Mobilità Articolare e di Elasticità Muscolare <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
SABATO 7 NOVEMBRE ON-LINE	10:00 - 12:00 15:00 - 17:00 Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione del Programma di Allenamento <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
DOMENICA 8 NOVEMBRE ON-LINE	10:00 - 12:00 15:00 - 17:00 Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione del Programma di Allenamento <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
DA DEFINIRE Sede: Palestra My Gym CORSO ALCIDE DE GASPERI, 200	09:00 - 13:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Pesistica Olimpica <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
DA DEFINIRE Sede: Palestra My Gym CORSO ALCIDE DE GASPERI, 200	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 1 <i>Prof. Antonio Caporale</i>
DA DEFINIRE Sede: Palestra My Gym CORSO ALCIDE DE GASPERI, 200	09:00 - 13:00 14:00 - 16:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Ginnastica Funzionale <i>Prof. Pierluigi Mauro</i>
DA DEFINIRE Sede: Palestra My Gym CORSO ALCIDE DE GASPERI, 200	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 2 <i>Prof. Antonio Caporale</i>
DA DEFINIRE Sede: Palestra My Gym CORSO ALCIDE DE GASPERI, 200	09:00 - 13:00 Esami