



CORSO DI 1° LIVELLO 2021
QUALIFICA
“FITNESS PERSONAL TRAINER”

CENTRO FIPE – VIA MENTANA 9 – SAVONA

PROGRAMMAZIONE ORARIA DELLE MATERIE

Sabato 16 ottobre 2021:

Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona

08,30 – 09,00	Accredito	
09,00 – 11,00	Presentazione FIPE Strenght Academy	(2 ore)
	Docente Alberto Guglielmino	
11,00 – 13,00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	(2 ore)
	Docente Alberto Guglielmino	
13,00 – 14,30	Pausa pranzo	
14,30 – 16,30	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	(2 ore)
	Docente Alberto Guglielmino	

Domenica 17 ottobre 2021:

Presso Palestra Fitness Club di Via Monteverdi 3 a Savona

09,00 – 13,00	Gli esercizi della Sala Pesi	(4 ore)
	Docente Federale	
13,00 – 14,00	Pausa pranzo	
14,00 – 18,00	Gli esercizi della Sala Pesi	(4 ore)
	Docente Federale	



**Sabato 23 ottobre 2021:*****Presso Palextra Fitness Club di Via Monteverdi 3 a Savona***

09,00 – 13,00	Gli esercizi della Ginnastica Funzionale Docente Antonio Maglione	(4 ore)
13,00 – 14,00	Pausa pranzo	
14,00 – 18,00	Gli esercizi della Ginnastica Funzionale Docente Antonio Maglione	(4 ore)

Domenica 24 ottobre 2021:***Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona***

09,00 – 13,00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Docente Alberto Guglielmino	(4 ore)
13,00 – 14,30	Pausa pranzo	
14,30 – 16,30	Elementi di Valutazione Funzionale Docente Alberto Guglielmino	(2 ore)

Sabato 30 ottobre 2021:***Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona***

09,00 – 13,00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento Docente Alberto Guglielmino	(4 ore)
13,00 – 14,00	Pausa pranzo	
14,00 – 18,00	Gli esercizi della Pesistica Olimpica Docente Federica Benvenuto	(4 ore)

Domenica 31 ottobre 2021:***Presso Palextra Fitness Club di Via Monteverdi 3 a Savona***

09,00 – 13,00	Gli esercizi della Sala Pesi Docente Federale	(4 ore)
13,00 – 14,00	Pausa pranzo	
14,00 – 18,00	Gli esercizi della Sala Pesi ed Esame finale Docente Federale	(4 ore)



**Sabato 6 novembre 2021:*****Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona***

09,00 – 13,00 Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (4 ore)
Docente Alberto Guglielmino

13,00 – 14,30 Pausa pranzo

14,30 – 16,30 Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare (2 ore)
Docente Alberto Guglielmino

Domenica 21 novembre 2021:***Presso Palestra Luigi Sicco di Via Mentana 9 a Savona***

Ore 09,00 Esame finale

