

Programma Orario Corso Fitness Personal Trainer

C.R. F.I.PE LOMBARDIA 1° livello online Febbraio 2021

	sabato	domenica	domenica	sabato	domenica	sabato	domenica	sabato	domenica	domenica	
	Teoria online	Teoria online	Teoria online	Teoria online	Teoria online	Pratica. CASTELLANZA	Pratica. CASTELLANZA	Pratica. CASTELLANZA	Pratica. CASTELLANZA	ESAMI	
	27/02/21	28/02/21	07/03/21	13/03/21	14/03/21						
MATTINA	09.00 10.00	Presentazione FIPE Streight Academy	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e	Elementi di valutazione funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	
		GRECO S.	ALBERTI G.	MARIN L.	ALBERTI G.	ALBERTI G.	PALUMBO C.	PALUMBO C.	CARNEVALE P./NEGRI F	PALUMBO C.	
	10.00 11.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'all. con i sovraccarichi	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e	Elementi di valutazione funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.	ALBERTI G.	ALBERTI G.	PALUMBO C.	PALUMBO C.	CARNEVALE P./NEGRI F	PALUMBO C.	
	11.00 12.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'all. con i sovraccarichi	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti	Elementi di valutazione funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.	ALBERTI G.	ALBERTI G.	PALUMBO C.	PALUMBO C.	CARNEVALE P./NEGRI F	PALUMBO C.	
	12.00 13.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'all. con i sovraccarichi	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti	Elementi di valutazione funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma del allenamento	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	
		ALBERTI G.	ALBERTI G.	MARIN L.	ALBERTI G.	ALBERTI G.	PALUMBO C.	PALUMBO C.	CARNEVALE P./NEGRI F	PALUMBO C.	
POMERIGGIO	14.00 15.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'all. con i sovraccarichi					Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli esercizi della ginnastica funzionale	
		ALBERTI G.						CARNEVALE P./NEGRI F	PALUMBO C.	CARNEVALE P.V.	ARNEVALE P./NEGRI F.
							Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli esercizi della ginnastica funzionale	
								CARNEVALE P./NEGRI F	PALUMBO C.	CARNEVALE P.V.	ARNEVALE P./NEGRI F.
	16.00 17.00						Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli esercizi della ginnastica funzionale	
								CARNEVALE P./NEGRI F	PALUMBO C.	CARNEVALE P.V.	ARNEVALE P./NEGRI F.
	17.00 18.00					Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli esercizi della sala pesi	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli esercizi della ginnastica funzionale		
							CARNEVALE P./NEGRI F	PALUMBO C.	CARNEVALE P.V.	ARNEVALE P./NEGRI F.	