



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
TOSCANA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI
Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

CORSO I LIVELLO FITNESS PERSONAL TRAINER FEBBRAIO - APRILE 2021
PALESTRA BODY LINE MY FITNESS VIA DELLO STECCUTO 5/R FIRENZE

1° Week end 27 - 28 Febbraio	27 Febbraio 14.00-16.00 <u>Piattaforma ZOOM</u>	Presentazione FIPPE Strenght Academy Rosi
	27 Febbraio 16.00-20.00 <u>Piattaforma ZOOM</u>	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Contarino
	28 Febbraio 09.00-13.00 <u>Piattaforma ZOOM</u>	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento Diddi
2° Week end 06 - 07 Marzo	06 Marzo 14.30-18.30 <u>Piattaforma ZOOM</u>	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare Bertellotti
	07 Marzo 09.00-13.00 <u>Piattaforma ZOOM</u>	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento Diddi
3° Week end 13 - 14 Marzo	13 Marzo 14.30-16.30 <u>Piattaforma ZOOM</u>	Elementi di valutazione funzionale Terzoni
	13 Marzo 16.30-18.30 <u>Piattaforma ZOOM</u>	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare Terzoni
	14 Marzo 09.00-13.00 Palestra Body Line	Gli Esercizi della ginnastica funzionale Gradi
	14 Marzo 14.00-18.00 Palestra Body Line	Gli Esercizi della ginnastica funzionale Gradi
4° Week end 20 - 21 Marzo	20 Marzo 14.30-18.30 <u>Piattaforma ZOOM</u>	Gli esercizi della Pesistica Olimpica Petacchi
	21 Marzo 09.00-13.00 Palestra Body Line	Gli esercizi della sala pesi Santini
	21 Marzo 14.00-18.00 Palestra Body Line	Gli esercizi della sala pesi Santini
5° Week end 10 - 11 Aprile	10 Aprile 09.00-13.00 Palestra Body Line	Gli esercizi della sala pesi Favilla
	11 Aprile 14.00-18.00 Palestra Body Line	Gli esercizi della sala pesi Favilla
24 Aprile	Palestra Body Line	Esami Finali