

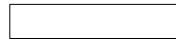
venerdì 12 marzo 2021	ORE	Docente Federale
Presentazione Fipe Strenght Academy	17.00-19.00	Maurizio Pighi
sabato 13 marzo 2021	ORE	Docente Federale
Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare Sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento Aerobico	09.00-13.00	Maurizio Pighi
domenica 14 marzo 2021	ORE	Docente Federale
Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	09.00-13.00	La Mendola Mirco
venerdì 19 marzo 2021	ORE	Docente Federale
Elementi di valutazione funzionale	15.00-17.00	Maurizio Pighi
elementi di stretching	17.00-19.00	Maurizio Pighi
sabato 20 marzo 2021	ORE	DocenteDocente Federale
Elementi di periodizzazione ed elaborazione del Programma di allenamento	09.00-13.00	La Mendola Mirco
domenica 21 marzo 2021	ORE	Docente Federale
Elementi di periodizzazione ed elaborazione del Programma di allenamento	09.00-13.00	La Mendola Mirco
Parte pratica 10/11 e 17/18 aprile		Docenti Federali
Pesistica	4 ore	Norberto Oberburger
Allenamento funzionale (2 ore teoriche con slide)	8 ore	Filia Monica
Pratica sala pesi	16 ore	Pierotti Enrico
esame sabato 08 maggio		

2. I corsisti hanno la possibilità di interagire con i docenti durante le lezioni

3. **L'assenza** alla classe online vale comunque come assenza, considerando però che le lezioni verranno registrate, le stesse potranno essere inviate ai corsisti che per cause impreviste sono costretti a saltare le lezioni

4. **Quota di partecipazioni** invariate rispetto alla lezione frontale

/



/