

**FIPE - Comitato Regionale Lazio - Orario corso di I livello da Fitness Personal Trainer - Febbraio 2021 - sessione di teoria ONLINE su piattaforma ZOOM**

Ora	Venerdì 26/02	Sabato 27/02	Domenica 28/02	Venerdì 05/03	Sabato 06/03	Domenica 07/03
10.00-11.00		Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare			Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
11.00 - 12.00		Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare			Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
14.00 - 15.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi		Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
15.00 - 16.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
16.00 - 17.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare		Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Elementi di Valutazione Funzionale		
17.00-18.00			Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare			