



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**
Comitato Regionale
MARCHE



MODULO PER INDIZIONE DEL CORSO di I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA di "ALLENATORE FITNESS PERSONAL TRAINER" ON LINE

COMITATO REGIONALE

MARCHE

SEDE

PIATTAFORMA ZOOM (TEORIA)

**N.B. SE LE CONDIZIONI LO PERMETTERANNO IL CORSO SARA' SVOLTO
TUTTO IN FRONTALE IN IDONEE SEDI**

ASD MAK TRAINING Ancona via Cingolani 1

ASD ATLETICA PESANTE P.San Giorgio via Strada statale 210 nord nr. 2

CALENDARIO CORSI

1° WEEK END 09.10.11 APRILE

2°WEEK END 16.17.18 APRILE

3^WEEK END (PRATICA) DA DEFINIRE

4^WEEK END (PRATICA) DA DEFINIRE

ESAME DA DEFINIRE 16 MAGGIO

DOCENTI

Dott. MERIO MERLI

ENZO RAPINO

ANDREA MANCINELLI

PIERGIACOMI VIOLETTA

MENGARELLI SILVIA

COMMISSIONE ESAMINATRICE

RAPINO ENZO

MERLI MERIO

CALENDARIO CORSO DI 1° LIVELLO

1° WEEK END		
VENERDI 09 APRILE PIATTAFORMA ZOOM		
Dalle ore 08.30	ACCREDITO	
Alle ore 09.00		
Dalle ore 09.00	PRESENTAZIONE FIPE STRENGTH ACADEMY	MANCINELLI ANDREA
Alle ore 11.00		

1° WEEK END		
SABATO 10 APRILE PIATTAFORMA ZOOM		
Dalle ore 09.00	CENNI SUI SISTEMI ENERGETICI, SISTEMA CARDIOVASCOLARE, SISTEMA RESPIRATORIO E ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE	MERLI MERIO
Alle ore 13.00		

1° WEEK END		
DOMENICA 11 APRILE PIATTAFORMA ZOOM		
Dalle ore 09.00 Alle 13,00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi	MERLI MERIO

II° WEEK END**VENERDI 16 APRILE
PIATTAFORMA ZOOM**

Dalle ore 09.00	ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE	PIERGIACOMI VIOLETTA
Alle ore 11,00		
Dalle ore 11.00	ELEMENTI DI MOBILITA' ARTICOLARE E DI ELASTICITA' MUSCOLARE	PIERGIACOMI VIOLETTA
Alle ore 13,00		

II° WEEK END**SABATO 17 APRILE
PIATTAFORMA ZOOM**

Dalle ore 09.00	ELEMENTI DI PERIODIZZAZIONE ED ELABORAZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 13,00		

II° WEEK END**DOMENICA 18 APRILE
PIATTAFORMA ZOOM**

Dalle ore 09.00	ELEMENTI DI PERIODIZZAZIONE ED ELABORAZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	MERLI MERIO
Alle ore 13,00		

III° WEEK END**SABATO 24 APRILE
(PORTO SAN GIORGIO VIA STRADA STATALE 210 NORD NR. 2)
ASD BODY TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO
Alle ore 13,00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO
Alle ore 18.00		

III° WEEK END**DOMENICA 25 APRILE
(PORTO SAN GIORGIO VIA STRADA STATALE 210 NORD NR. 2)
ASD BODY TRAINING**

Dalle ore 09.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO
Alle ore 13.00		
Dalle ore 14.00	GLI ESERCIZI DELLA SALA PESI	RAPINO ENZO
Alle ore 18.00		

IV° WEEK END

**SABATO 30 APRILE
(VIA CINGOLANI 1 – ANCONA)
ASD MAK TRAINING**

Dalle ore 14,00

GLI ESERCIZI DELLA PESISTICA OLIMPICA

MENGARELLI SILVIA

Alle ore 18,00

IV° WEEK END

**DOMENICA 01 MAGGIO
(VIA CINGOLANI 1 – ANCONA)
ASD MAK TRAINING**

Dalle ore 09.00

GLI ESERCIZI DELLA GINNASTICA FUNZIONALE

PIERGIACOMI VIOLETTA

Alle ore 13.00

Dalle ore 14,00

GLI ESERCIZI DELLA GINNASTICA FUNZIONALE

PIERGIACOMI VIOLETTA

Alle ore 18,00

**ESAME FINALE
DOMENICA 16 MAGGIO
PIATTAFORMA ZOOM**