



**FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA**

Comitato Regionale
CAMPANIA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

**CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO 2021 CAMPANIA
PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
"FITNESS PERSONAL TRAINER" ID: FPT/**

SABATO 6 MARZO

PIATTAFORMA ZOOM	09:00	TEORIA: PRESENTAZIONE FIPPE STRENGTH ACADEMY
	11:00	
	11:00	TEORIA: ELEMENTI DI PERIODIZZAZIONE ED ELABORAZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO (1° PARTE)
	13:00	
	13:30	
15:30		

DOMENICA 7 MARZO

PIATTAFORMA ZOOM	09:00	TEORIA: ELEMENTI DI PERIODIZZAZIONE ED ELABORAZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO (2° PARTE)
	13:00	

SABATO 13 MARZO

PIATTAFORMA ZOOM	09:00	TEORIA: CENNI SUI SISTEMI ENERGETICI, SISTEMA CARDIOVASCOLARE, SISTEMA RESPIRATORIO E ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE
	13:00	
PIATTAFORMA ZOOM	13:30	TEORIA: CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLA FIBRA MUSCOLARE E ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI
	17:30	

DOMENICA 14 MARZO

PIATTAFORMA ZOOM	09:00	TEORIA: ELEMENTI DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
	11:00	
PIATTAFORMA ZOOM	11:00	TEORIA: ELEMENTI DI MOBILITA' ARTICOLARE E DI ELASTICITA' MUSCOLARE
	13:00	

SABATO 20 MARZO

PALESTRA ANTEA CLUB CALATA CAPODICHINO 142 NAPOLI	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Ginnastica Funzionale
	13:00	
PALESTRA ANTEA CLUB CALATA CAPODICHINO 142 NAPOLI	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Ginnastica Funzionale
	18:00	

DOMENICA 21 MARZO		
PALESTRA ANTEA CLUB CALATA CAPODICHINO 142 NAPOLI	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Pesistica Olimpica
	13:00	
SABATO 27 MARZO		
PALESTRA ANTEA CLUB CALATA CAPODICHINO 142 NAPOLI	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesì
	13:00	
PALESTRA ANTEA CLUB CALATA CAPODICHINO 142 NAPOLI	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesì
	18:00	
DOMENICA 28 MARZO		
PALESTRA ANTEA CLUB CALATA CAPODICHINO 142 NAPOLI	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesì
	13:00	
PALESTRA ANTEA CLUB CALATA CAPODICHINO 142 NAPOLI	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesì ESAME: PROVA PRATICA SUGLI ESERCIZI DI SALA PESI
	18:00	
SABATO 24 APRILE		
PALESTRA ANTEA CLUB CALATA CAPODICHINO 142 NAPOLI	09:00	ESAMI FINALI: PROVA SCRITTA E PROVA ORALE
	18:00	

Per ulteriori informazioni contattare il COMITATO REGIONALE FIPE CAMPANIA:

tel: 081-5796499 – mail: ~~segreteriafipecampania@gmail.com~~

Responsabile della Formazione: Diego Russo 335-6297775

www.federpesistica.it

CAMPANIA@FEDERPESISTICA.IT