FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
Comitato Regionale EMILIA ROMAGNA

PROGRAMMA CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"
Bologna

1° Week end **06 - 07 Marzo**	**06 Marzo 10.00-12.00** **Piattaforma ZOOM**	**Presentazione FIPE Strenght Academy**
	06 Marzo 14.00-18.00 **Piattaforma ZOOM**	**Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi**
	07 Marzo 09.00-13.00 **Piattaforma ZOOM**	**Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare**
2° Week end **13 - 14 Marzo**	**13 Marzo 09.00-13.00** **Piattaforma ZOOM**	**Elementi di valutazione funzionale**
	14 Marzo 09.00-13.00 **Piattaforma ZOOM**	**Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare**
3° Week end **20-21 Marzo**	**20 Marzo 09.00-11.00** **Piattaforma ZOOM**	**Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento**
	20 Marzo 11.00-13.00 **Piattaforma ZOOM**	**Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento**
	21 Marzo 09.00-13.00 **Pratica**	**Gli Esercizi della ginnastica funzionale**
	21 Marzo 14.00-18.00 **Pratica**	**Gli Esercizi della ginnastica funzionale**
4° Week end **27-28 Marzo**	**27 Marzo 09.00-13.00** **Pratica**	**Gli esercizi della Pesistica Olimpica**
	28 Marzo 09.00-13.00 **Pratica**	**Gli esercizi della sala pesi**
	28 Marzo 14.00-18.00 **Pratica**	**Gli esercizi della sala pesi**
5° Week end **10 - 11 Aprile**	**10 Aprile 09.00-13.00** **Pratica**	**Gli esercizi della sala pesi**
	11 Aprile 14.00-18.00 **Pratica**	**Gli esercizi della sala pesi**
24 Aprile	**Pesistica Roveri**	***Esami Finali***