



Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico



# CORSO NAZIONALE PER LA QUALIFICA FEDERALE DI

## I LIVELLO - "FITNESS PERSONAL TRAINER"

EDIZIONE ONLINE 2021 - COMITATO REGIONE PIEMONTE - TORINO

### PROGRAMMA FORMAZIONE A DISTANZA

| WEEK END      | WEEKEND 1  |   |   |  | WEEKEND 2   |               |   |                     | WEEKEND 3   |  |   |             |  |                     |
|---------------|--|---|---|--|---|---------------|---|---------------------|---|--|---|-------------|--|---------------------|
| DATA          | GIORNO 1   |   | GIORNO 2  |  | GIORNO 3  |               | GIORNO 4  |                     | GIORNO 5  |  | GIORNO 6  |             |  |                     |
|               | sabato 20 marzo 2021   |   | domenica 21 marzo 2021  |  | sabato 27 marzo 2021  |               | domenica 28 marzo 2021  |                     | sabato 10 aprile 2021   |  | domenica 11 aprile 2021   |             |  |                     |
| ORARIO        | ARGOMENTO  | DOCENTE   | ARGOMENTO   | DOCENTE  | ARGOMENTO   | DOCENTE       | ARGOMENTO   | DOCENTE             | ARGOMENTO   | DOCENTE  | ARGOMENTO   | DOCENTE     |  |                     |
| SEDE LEZIONI  | FORMAZIONE A DISTANZA<br>PIATTAFORMA WEB<br>LINK DA COMUNICARE VIA MAIL  |   | FORMAZIONE A DISTANZA<br>PIATTAFORMA WEB<br>LINK DA COMUNICARE VIA MAIL |  | FORMAZIONE A DISTANZA<br>PIATTAFORMA WEB<br>LINK DA COMUNICARE VIA MAIL |               | FORMAZIONE A DISTANZA<br>PIATTAFORMA WEB<br>LINK DA COMUNICARE VIA MAIL |                     | FORMAZIONE A DISTANZA<br>PIATTAFORMA WEB<br>LINK DA COMUNICARE VIA MAIL |  | FORMAZIONE A DISTANZA<br>PIATTAFORMA WEB<br>LINK DA COMUNICARE VIA MAIL |             |  |                     |
| MATTINO       | 9:00 - 10:00   | INTRODUZIONE<br>Presentazione<br>STRENGTH Academy   | ANATOMIA  | Adattamenti<br>all'allenamento<br>cardiovascolare          | Davide<br>Diberti   | FISIOLOGIA    | Adattamenti<br>all'allenamento con i<br>sovraccarichi                   | Donato<br>Formicola | METODOLOGIA   | Elementi di<br>periodizzazione ed<br>elaborazione del<br>programma di<br>allenamento | Donato<br>Formicola   | METODOLOGIA | Elementi di<br>periodizzazione ed<br>elaborazione del<br>programma di<br>allenamento | Donato<br>Formicola |
| 10:00 - 11:00 | Donato<br>Formicola  |   |   |  |   |               |   |                     |   |  |   |             |  |                     |
| PAUSA         | PAUSA PRANZO ANTICIPATA E PROLUNGATA IN PRESERVAZIONE DELLE ABILITÀ ATTENTIVE RICHIESTE PER UN EFFICIENTE UTILIZZO DEGLI STRUMENTI DI TELE-APPRENDIMENTO |   |   |  |   |               |   |                     |   |  |   |             |  |                     |
| POMERIGGIO    | 14:30 - 15:30  | FISIOLOGIA<br>Cenni sui sistemi<br>energetici, sistema<br>cardiovascolare e<br>sistema respiratorio | FISIOLOGIA  | Cenni di Anatomia e<br>fisiologia della fibra<br>muscolare | Davide<br>Diberti   | CHINESIOLOGIA | Elementi di mobilità<br>articolare e di<br>elasticità muscolare         | Davide<br>Diberti   | CHINESIOLOGIA   | Elementi di<br>valutazione<br>funzionale   | Davide<br>Diberti   | METODOLOGIA | Elementi di<br>periodizzazione ed<br>elaborazione del<br>programma di<br>allenamento | Donato<br>Formicola |
| 15:30 - 16:30 | Davide<br>Diberti  |   |   |  |   |               |   |                     |   |  |   |             |  |                     |

LE DATE E LE SEDI DELLE LEZIONI PRATICHE SARANNO COMUNICATE TEMPESTIVAMENTE AGLI ISCRITTI IN BASE ALLE DISPOSIZIONI GOVERNATIVE IN MATERIA DI GESTIONE DELL' EMERGENZA COVID-19