



Comitato Regionale
Sardegna

Corso FPT 1° livello Sardegna - Ottobre 2023			
07/10/2023	9:00-11:00	Presentazione Strength Academy	
	11:00-13:00	Cenni sui sistemi energetici e apparati	
	14:00 - 16:00	Cenni sui sistemi energetici e apparati	
08/10/2023	9:00-11:00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi	
	11:15-13:15	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi	
14/10/2023	9:00-13:00 - 14:00-18:00	Esercizi della sala pesi	
15/10/2023	9:00-13:00 - 14:00-18:00	Esercizi della sala pesi	
21/10/2023	9:00-13:00	Periodizzazione dell'allenamento	
	14:00-16:00		
22/10/2023	9:00-11:00	Elementi di valutazione funzionale	
	11:00-13:00	Elementi di mobilità articolare	
28/10/2023	9:00-13:00	Allenamento funzionale a corpo libero	
	14:30-16:30		
29/10/2023	9:00-13:00	Pesistica olimpica	
	14:00-16:00		

*Nei giorni evidenziati in rosso si svolgeranno le lezioni pratiche in presenza.

Esame: 11/11/2023 ore 9:00 in presenza