



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
TOSCANA



CORSO I LIVELLO FITNESS PERSONAL TRAINER FEBBRAIO 2024
PALESTRA MY FITNESS – BODYLINE VIA DELLE STECCUTO 5a/R FIRENZE

1° Week end 10-11/02/24	10 Febbraio 13.30-14.00	Operazioni di Accredito
	10 Febbraio 14.00-15.00	Presentazione FIPE Strenght Academy Terzoni
	10 Febbraio 15.00-16.00	Aspetti legislativi e fiscali dello Sport Terzoni
	10 Febbraio 16.00-20.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamento all'allenamento cardiovascolare Bertellotti
	11 Febbraio 09.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi Piegari
2° Week end 17-18/02/24	17 Febbraio 14.00-16.00	Elementi di valutazione funzionale Terzoni
	17 Febbraio 16.00-18.00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare Terzoni
	17 Febbraio 18.00-20.00	Tutela della salute Terzoni
	18 Febbraio 09.00-11.00	Teoria generale dell'allenamento Andrea Umili
	18 Febbraio 11.00-18.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento di sala pesi Didi
3° Week end 24-25/02/24	24 Febbraio 09.00-18.00	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training Gradi
	25 Febbraio 09.00-18.00	Esercizi della sala pesi Favilla
4° Week end 02-03/03/24	02 Marzo 14.00-18.00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Bertellotti
	02 Marzo 18.00-20.00	Cardio Fitness in sala pesi Bertellotti
	03 Marzo 09.00-16.00	Gli esercizi dello Strength Training Santini
16 Ore di studio individuale (slide FIPE S.A. e Libro di testo fornito)		
09/03/2024	Inizio Ore 10.00	Esami Finali