

**FPT/03 IN PRESENZA TEORIA / PRATICA presso FREETIME SPORTING CLUB Via Vincenzo Ussani n. 82 ROMA**

PRESENZA					PRESENZA				
Orario	Sabato 02/03	Domenica 03/03	Sabato 09/03	Domenica 10/03	Orario	Sabato 16/03	Domenica 17/03	Sabato 23/03	Domenica 24/03
09.00 - 10.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di valutazione funzionale	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
10.00 - 11.00	Elementi di Normativa Fiscale	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di valutazione funzionale	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
11.00 - 12.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
12.00 - 13.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
13.00 - 14.00	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	13.00 - 14.00	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>
14.00 - 15.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Teoria Generale dell'Allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Tutela della Salute	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
15.00 - 16.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Teoria Generale dell'Allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Tutela della Salute	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
					16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Il Cardiofitness in Sala Pesi	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training
					17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Il Cardiofitness in Sala Pesi	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training

**ESAMI SABATO 06/04/2024**