

FPT/2024/04 TEORIA ON-LINE / PRATICA presso FREETIME SPORTING CLUB Via Vincenzo Ussani n. 82 ROMA

PRESENZA					ON LINE (piattaforma ZOOM)				
Orario	Sabato 04/05	Domenica 05/05	Sabato 11/05	Domenica 12/05	Orario	Sabato 18/05	Domenica 19/05	Sabato 25/05	Domenica 26/05
09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	09.00 - 10.00	Tutela della Salute	Presentazione FIPE Strength Academy	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
10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	10.00 - 11.00	Tutela della Salute	Elementi di Normativa Fiscale	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
11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	11.00 - 11.15	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa
12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	11.15 - 12.15	Teoria Generale dell'Allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di valutazione funzionale
13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	12.15 - 13.15	Teoria Generale dell'Allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di valutazione funzionale
14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	13.15 - 14.30	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo
15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi dello Strength Training	14.30 - 15.30	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Il Cardiofitness in Sala Pesi	15.30 - 16.30	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Il Cardiofitness in Sala Pesi					

ESAMI DOMENICA 09/06/2024