

FPT/05 TEORIA ON-LINE / PRATICA presso ESSE FITNESS Largo Emanuele Ruspoli n. 24 ROMA

ON LINE (piattaforma ZOOM)					PRESENZA				
Orario	Sabato 22/06	Domenica 23/06	Sabato 29/06	Domenica 30/06	Orario	Sabato 06/07	Domenica 07/07	Sabato 13/07	Domenica 14/07
09.00 - 10.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Teoria Generale dell'Allenamento	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	Teoria Generale dell'Allenamento	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 - 11.15	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	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
11.15 - 12.15	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
12.15 - 13.15	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	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo
13.15 - 14.30	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	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
14.30 - 15.30	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	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
15.30 - 16.30	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	Tutela della Salute	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 20/07/2024