

**PROGRAMMA PROVVISORIO
CORSO 1° LIVELLO "FITNESS PERSONAL TRAINER"**

**Inizio: 09 febbraio – Fine: 03 marzo
ESAME 23/24 MARZO 2024**

	DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
I Modulo	Venerdì 09 febbraio	2	17:00 - 19:00	Presentazione FIPE Strength Academy Aspetti legislativi e fiscali dello Sport	Marco Giovannini Vincenzo Alliegro
	Sabato 10 febbraio	4	9:00 - 13:00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Elementi di Valutazione Funzionale	Andrea Buonfiglio
		2	14:00 - 16:00		
Domenica 11 febbraio	4 2	9:00 - 13:00	Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Donato Formicola	
		14:00 - 16:00			
II Modulo	Venerdì 16 febbraio	2	17:00 - 19:00	Tutela della salute	Bruno Donatucci
	Sabato 17 febbraio	2	9:00 - 11:00	Teoria Generale dell'Allenamento Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala pesi Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala pesi	Docente Federale
		2	11:00 - 13:00		
		2	14:00 - 16:00		
	Domenica 18 febbraio	4	9:00 - 13:00	Gli esercizi dello Strength Training Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala pesi	Enrico Bomboletti Docente Federale
		2	14:00 - 16:00		
	Sabato 24 febbraio	4	9:00 - 12:00	Allenamento funzionale e Kettlebell Training	Martina Priviero
		2	14:00 - 17:00		
Domenica 25 febbraio	4	9:00 - 13:00	Gli Esercizi della sala Pesi Allenamento funzionale e Kettlebell Training	Enrico Bomboletti Martina Priviero	
	2	14:00 - 16:00			
Sabato 02 marzo	4	9:00 - 13:00	Gli esercizi della sala pesi	Enrico Bomboletti	
	2	14:00 - 16:00			
Domenica 03 marzo	4	09:00 - 13:00	Gli esercizi della sala pesi Il Cardiofitness in Sala Pesi	Enrico Bomboletti	
	2	14:00 - 16:00			
23/24 marzo 2023		SESSIONE D'ESAME			

