

PROGRAMMA DEFINITIVO

CORSO 1° LIVELLO "FITNESS PERSONAL TRAINER"

On line – full immersion

Inizio: 03 maggio – Fine: 18 maggio - ESAME 08/09 giugno 2024

DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE Teoria in verde – Pratica in rosso	DOCENTE
Venerdì 03 maggio	1	14:00 – 15:00	Presentazione FIPE Strength Academy	<i>M. Giovannini</i>
Sabato 04 maggio	4 2	9:00 -13:00 14:00 -16:00	Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare Teoria Generale dell'Allenamento	<i>M. Giovannini</i>
Dom. 05 maggio	4 2	9:00 - 13:00 14:00 – 16:00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Elementi di valutazione funzionale	<i>M. Giovannini</i>
Lun. 06 maggio	3	13:00 – 15:00 15:00 – 16:00	Tutela della Salute Aspetti legislativi e fiscali dello Sport	<i>Lorenzo Morra Vincenzo Alliegro</i>
martedì 07 maggio	2	15:00 – 17:00	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	<i>M. Priviero</i>
Merc. 08 maggio	2	15:00 – 17:00	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	<i>M. Priviero</i>
giovedì 09 maggio	2	15:00 – 17:00	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	<i>M. Priviero</i>
Venerdì 10 maggio	2	15:00 – 17:00	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	<i>M. Priviero</i>
sabato 11 maggio	4 3	9:00 - 13:00 14:00 – 17:00	Gli esercizi della Sala Pesi	<i>Davide Falconi</i>
domenica 12 maggio	4 3	9:00 - 13:00 14:00 – 17:00	Gli esercizi della Sala Pesi	<i>Davide Falconi</i>
Lunedì 13 maggio	2	14:00 – 16:00	Il Cardiofitness in Sala Pesi	<i>Davide Falconi</i>
martedì 14 maggio	2	14:00 – 16:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi	<i>Andrea Buonfiglio</i>
Merc. 15 maggio	2	15:00 – 17:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi	<i>Andrea Buonfiglio</i>
Giovedì 16 maggio	2	14:00 – 16:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi	<i>Andrea Buonfiglio</i>
venerdì 17 maggio	2	15:00 – 17:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	<i>Andrea Buonfiglio</i>
sabato 18 maggio	4	9:00 - 13:00	Gli esercizi dello Strength Training – Teoria e Pratica	<i>Gabriele Tampellini</i>
A scelta	2	a scelta	Gli esercizi della Sala Pesi – Il cardiofitness in sala Pesi	<i>Pratica da svolgere in palestra in autonomia</i>
A scelta	2	a scelta	Gli esercizi dello Strength Training	
08/09 giugno 2023			ESAME FINALE	

