

PROGRAMMA PROVVISORIO
CORSO 1° LIVELLO “FITNESS PERSONAL TRAINER”
Inizio: 20 settembre – Fine: 20 ottobre ESAME 26/27 ottobre 2024

	DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE di Teoria in verde – di Pratica in rosso	DOCENTE
I modulo	Venerdì 20 settembre	2	14:00 – 15:00 15:00 – 16:00	Presentazione FIPE Strength Academy Aspetti legislativi e fiscali dello Sport	Marco Giovannini Vincenzo Alliegro
	Sabato 21 settembre	4	09:00 - 13:00	Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare Elementi di Valutazione Funzionale	Marco Giovannini
		2	14:00 – 16:00		
Domenica 22 settembre	4 2	09:00 - 13:00 14:00 - 16:00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Marco Giovannini	
II modulo	Venerdì 27 settembre	2	17:00 - 19:00	Teoria Generale dell'Allenamento	Marco Giovannini
	Sabato 28 settembre	4	09:00 – 13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala pesi	Marco Giovannini
		2	14:00 – 16:00		
Domenica 29 settembre	4 2	09:00 – 13:00 14:00 – 16:00	Gli esercizi della sala pesi Il Cardiofitness in sala Pesi	Docente Federale	
III modulo	Venerdì 04 ottobre	2	17:00 – 19:00	Tutela della salute	A. Gianfelici
	Sabato 05 ottobre	3	09:00 - 12:00	Allenamento funzionale e Kettlebell Training	Martina Priviero
		3	14:00 - 17:00		
Domenica 06 ottobre	4 2	09:00 - 13:00 14:00 - 16:00	Gli Esercizi della sala Pesi Allenamento funzionale e Kettlebell Training	Docente Federale Martina Priviero	
IV modulo	Sabato 19 ottobre	4	09:00 - 13:00	Gli esercizi della sala pesi	Docente Federale
		2	14:00 - 16:00		
Domenica 20 ottobre	4	09:00 - 13:00	Gli esercizi dello Strength Training	Docente Federale	
	A scelta	2	a scelta	Gli esercizi della Sala Pesi	Pratica da svolgere in palestra in autonomia
	A scelta	2	a scelta	Gli esercizi dello Strength Training	
26/27 ottobre 2024		SESSIONE D'ESAME			

