

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 | 17:00 – 18:00 18:00 - 19:00 | Presentazione FIPE Strength Academy Teoria Generale dell'Allenamento | <i>Docente Federale</i> |
| | Sabato 21 settembre | 4 | 9:00 - 13:00 | Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare Elementi di Valutazione Funzionale | <i>Docente Federale</i> |
| | | 2 | 14:00 – 16:00 | | |
| Domenica 22 settembre | 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 mobilità articolare e di elasticità muscolare | <i>Docente Federale</i> | |
| II modulo | Venerdì 27 settembre | 2 | 17:00 - 19:00 | Aspetti legislativi e fiscali dello Sport | <i>Docente Federale</i> |
| | Sabato 28 settembre | 4 | 9:00 – 13:00 | Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala pesi | <i>Docente Federale</i> |
| | | 2 | 14:00 – 16:00 | | |
| Domenica 29 settembre | 4 2 | 9:00 – 13:00 14:00 – 16:00 | Gli esercizi della sala pesi Il Cardiofitness in sala Pesi | <i>Docente Federale</i> | |
| III modulo | Venerdì 04 ottobre | 2 | 17:00 – 19:00 | Tutela della salute | <i>Docente Federale</i> |
| | Sabato 05 ottobre | 3 | 9:00 - 12:00 | Allenamento funzionale e Kettlebell Training | <i>Docente Federale</i> |
| | | 3 | 14:00 - 17:00 | | |
| Domenica 06 ottobre | 4 2 | 9:00 - 13:00 14:00 - 16:00 | Gli Esercizi della sala Pesi Allenamento funzionale e Kettlebell Training | <i>Docente Federale</i> | |
| IV modulo | Sabato 19 ottobre | 4 | 9:00 - 13:00 | Gli esercizi della sala pesi | <i>Docente Federale</i> |
| | | 2 | 14:00 - 16:00 | | |
| Domenica 20 ottobre | 4 | 9:00 - 13:00 | Gli esercizi dello Strength Training | <i>Docente Federale</i> | |
| | A scelta | 2 | a scelta | Gli esercizi della Sala Pesi | <i>Pratica da svolgere in palestra in autonomia</i> |
| | A scelta | 2 | a scelta | Gli esercizi dello Strength Training | |
| 26/27 ottobre 2024 | | SESSIONE D'ESAME | | | |

