

PROGRAMMA PROVVISORIO
CORSO 1° LIVELLO “FITNESS PERSONAL TRAINER”
Inizio: 08 novembre – Fine: 01 dicembre
ESAME 07/08 dicembre 2024

	DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
I modulo	Venerdì 8 novembre	2	17:00 – 18:00 18:00 - 19:00	Presentazione FIPE Strength Academy Aspetti legislativi e fiscali dello Sport	<i>Docente Federale</i>
	Sabato 9 novembre	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 10 novembre	4	9:00 - 13:00	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>	
	2	14:00 - 16:00			
II modulo	Venerdì 15 novembre	2	17:00 - 19:00	Tutela della salute	<i>Docente Federale</i>
	Sabato 16 novembre	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 17 novembre	4	9:00 – 13:00	Gli esercizi della sala pesi Teoria Generale dell'Allenamento	<i>Docente Federale</i>	
	2	14:00 – 16:00			
III modulo	Venerdì 22 novembre	2	17:00 – 19:00	Il Cardiofitness in sala Pesi	<i>Docente Federale</i>
	Sabato 23 novembre	3	9:00 - 12:00	Allenamento funzionale e Kettlebell Training	<i>Docente Federale</i>
		3	14:00 - 17:00		
Domenica 24 novembre	4	9:00 - 13:00	Gli Esercizi della sala Pesi Allenamento funzionale e Kettlebell Training	<i>Docente Federale</i>	
	2	14:00 - 16:00			
IV modulo	Sabato 30 novembre	4	9:00 - 13:00	Gli esercizi della sala pesi	<i>Docente Federale</i>
		2	14:00 - 16:00		
	Domenica 01 dicembre	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	
07/08 dicembre 2024		SESSIONE D'ESAME			

