

## 1 Modulo - modalità online su piattaforma Zoom

|                           | orario      | ore | Lezione   |
|---------------------------|-------------|-----|---|
| <b>sabato 20 aprile</b>   | 9.00-10.00  | 1   | Presentazione Strength Academy  |
|                           | 10.00-12.00 | 2   | Anatomia e Fisiologia della fibra muscolare   |
|                           | 14.00-17.00 | 3   | Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare                                     |
| <b>domenica 21 aprile</b> | 9.00-10.00  | 1   | Sthenathlon: descrizione del progetto e del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) -PERFORMANCE (Full Skills) |
|                           | 10.00-13.00 | 3   | Sthenathlon: periodizzazione e programmazione: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE  |
|                           | 14.00-16.00 | 2   | SA: Teoria generale dell'Allenamento  |
| <b>sabato 4 maggio</b>    | 9.00-11.00  | 2   | SA: Teoria dell'Allenamento Funzionale  |
|                           | 11.00-12.00 | 1   | Sthenathlon: Tutela della Salute  |
|                           | 14.00-15.00 | 1   | SA: Teoria dell'Allenamento Funzionale (programmazione)   |
|                           | 15.00-16.00 | 1   | Sthenathlon: il Percorso Agonistico per le due tipologie di Atleti  |
|                           | 16.00-17.00 | 1   | Sthenathlon: Coaching e gestione delle classi   |

## 2 Modulo - modalità in presenza -VENETO - CROSSFIT MES3 in DELLE INDUSTRIE, 23/1 30175 VENEZIA

|                           | orario      |   | Lezione   |
|---------------------------|-------------|---|---|
| <b>sabato 15 giugno</b>   | 9.00-13.00  | 4 | Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti |
|                           | 14.00-18.00 | 4 | Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti |
| <b>domenica 16 giugno</b> | 9.00-13.00  | 4 | Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti |
|                           | 14.00-18.00 | 4 | Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti |

## 3 Modulo - modalità in presenza -VENETO - CROSSFIT MES3 in DELLE INDUSTRIE, 23/1 30175 VENEZIA

|                           | orario      |   | Lezione   |
|---------------------------|-------------|---|---|
| <b>sabato 22 giugno</b>   | 9.00-13.00  | 4 | Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti |
|                           | 14.00-18.00 | 4 | Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti |
| <b>domenica 23 giugno</b> | 9.00-11.00  | 2 | Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti |
|                           | 11.00-13.00 | 2 | Esecuzione di Titani: 1 Titano Element + 1 Titano Performance   |
|                           | dalle 14,00 |   | <b>ESAME DI QUALIFICA</b>   |