

CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO 2024 PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE STHENATHLON

1 Modulo - modalità online su piattaforma Zoom

	orario	ore	Lezione
sabato 20 aprile	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
domenica 21 aprile	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
sabato 4 maggio	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 - LAZIO - CROSSFIT TUSCOLANA in via Spadola, 198b 00118 Roma

	orario		Lezione
sabato 11 maggio	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
domenica 12 maggio	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 - LAZIO - CROSSFIT TUSCOLANA in via Spadola, 198b 00118 Roma

	orario		Lezione
sabato 18 maggio	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
domenica 19 maggio	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		ESAME DI QUALIFICA