

CORSO I LIVELLO "FITNESS PERSONAL TRAINER" - ID: FPT/2024/18

23 febbraio 2024	4	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento Cardiovascolare	Lezione on line Piattaforma Zoom 14:30-20:30 Docente Massimiliano Mantovani
	2	Tutela Salute	
24 Febbraio 2024	4	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Lezione on line Piattaforma Zoom 14:00-20:00 Docente Matteo Artina
	2	Elementi di valutazione funzionale	
25 Febbraio 2023	8	Gli Esercizi della Sala Pesi	Lezione in presenza ore 9:00-13:00 Ore 14:00-18:00 Docente Matteo Topuntoli A.S.D. ALEX CLUB A.B.C.
1 Marzo 2023	1	Presentazione Fipe Strength Academy	Lezione on line Piattaforma Zoom ore 14:00-16:00 Beltrami Ilaria
	1	Aspetti Legislativi e fiscali dello sport	
	2	Teoria generale dell'allenamento	Ore 16:00-20.00 Docente Matteo Artina
	2	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento	
2 Marzo 2024	4	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento	Lezione on line Piattaforma Zoom ore 14:00-20:00 Docente Matteo Artina
	2	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	
10 Marzo 2024	8	Gli esercizi sala pesi	Lezione in presenza ore 9:00-13:00 Ore 14:00-18.00 Matteo Topuntoli ASD ALEX CLUB A.B.C.

16 Marzo 2024	8	Teoria e pratica dell'allenamento funzionale e kettlebell training	Lezione in presenza Inizio lezione ore 9:00-13:00 14:00 18:00 A.S.D. ALEX CLUB ABC Matteo Topuntoli
------------------	---	--	---

17 Marzo 2024	4  4	Esercizi Strength training  Il cardiofitness in sala pesi	Lezione in presenza Inizio lezione ore 9:00-13:00 14:00 18:00 A.S.D. ALEX CLUB ABC Matteo Topuntoli
---------------------	------------	---	---

24 Marzo 2024	Tot 56	ESAME	
------------------	--------	-------	--

Durante le ore evidenziate, è necessario indossare abbigliamento idoneo a svolgere attività fisica, munirsi di asciugamani pulito da utilizzare sulla panca e di scarpe da ginnastica da utilizzare esclusivamente all'interno della Palestra.

Durante le lezioni di teoria online è obbligatorio mantenere la telecamera ACCESA. Nella prima lezione chiediamo di preparare un documento d'identità per effettuare la registrazione. Le lezioni verranno registrate e inviate nei giorni successivi.