

PROGRAMMA PROVVISORIO (potrebbe subire piccole modifiche di orari)

CORSO 1° LIVELLO "FITNESS PERSONAL TRAINER"

Lezioni teoriche On line – pratiche in presenza

Inizio: venerdì 03 maggio 2024 Fine: 14 luglio 2024

DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
Venerdì 03 maggio	2	14:00 – 16:00	Presentazione FIPE Strength Academy Aspetti legislativi e fiscali dello Sport	<i>M. Giovannini V. Alliegro</i>
Sabato 04 maggio	4 2	9:00 -13:00 14:00 -16:00	Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare Teoria Generale dell'Allenamento	<i>M. Giovannini</i>
Dom. 05 maggio	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 valutazione funzionale	<i>M. Giovannini</i>
Lun. 06 maggio	2	13:00 – 15:00	Tutela della Salute	<i>Lorenzo Morra</i>
martedì 14 maggio	2	14:00 – 16:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi	<i>Andrea Buonfiglio</i>
Merc. 15 maggio	2	15:00 – 17:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi	<i>Andrea Buonfiglio</i>
Giovedì 16 maggio	2	14:00 – 16:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi	<i>Andrea Buonfiglio</i>
venerdì 17 maggio	2	15:00 – 17:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	<i>Andrea Buonfiglio</i>
Sabato 06 luglio	4 4	09:00 – 13:00 14:30 – 18:30	Gli esercizi della Sala Pesi	<i>Docente Federale</i>
Domenica 07 luglio	4 4	09:00 – 13:00 14:30 – 18:30	Gli esercizi della Sala Pesi	<i>Docente Federale</i>
Sabato 13 luglio	4 4	09:00 – 13:00 14:30 – 18:30	Allenamento Funzionale & Kettlebell Training	<i>Docente Federale</i>
Domenica 14 luglio	4 4	09:00 – 13:00 14:30 – 18:30	Il Cardiofitness in Sala Pesi Gli esercizi dello Strength Training	<i>Docente Federale</i>
21 luglio 2024			ESAME FINALE	