



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



calabria@federpesistica.it

CORSO I LIVELLO FPT 2024 REGGIO CALABRIA

Sabato 20 aprile

09:00-10:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Presentazione percorsi formativi della Federazione Italiana Pesistica

10:00-11:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Aspetti legislativi e fiscali dello sport

11:00-12:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio ed adattamenti all'allenamento cardiovascolare

14:00-17:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio ed adattamenti all'allenamento cardiovascolare

Domenica 21 aprile

09:00-12:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi

14:00-15:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi

15:00-17:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Elementi di valutazione funzionale

Totale ore primo week end formativo 12

Sabato 27 aprile

09:00-11:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Tutela della salute

11:00-12:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Elementi di mobilità articolare ed elasticità muscolare

14:00-15:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Elementi di mobilità articolare ed elasticità muscolare

15:00-17:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Teoria generale dell'allenamento

Domenica 28 aprile

09:00-12:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento

14:00-17:00 lezione on line *docente Marco Giovannini*

Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento

Totale ore secondo week end formativo 12

Totale ore effettuate 24



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
BICICLISTICA
SUI COCHI
Indirizzo: Sportivi
Paralimpici riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico



calabria@federpesistica.it

Sabato 04 maggio

09:00-13:00 lezione in presenza *docente Maurizio Italiano*
Gli esercizi della sala pesi

13:00-14:00 pausa pranzo

14:00-18:00 lezione in presenza *docente Maurizio Italiano*
Gli esercizi della sala pesi

Domenica 05 maggio

09:00-13:00 lezione in presenza *docente Maurizio Italiano*
Gli esercizi della sala pesi

13:00-14:00 pausa pranzo

14:00-18:00 lezione in presenza *docente Maurizio Italiano*
Gli esercizi della sala pesi

Totale ore terzo week end formativo 16

Totale ore effettuate 40

Sabato 18 maggio

09:00-13:00 lezione in presenza *docente Natale Familiari*
Allenamento funzionale e kettelebell training

13:00-14:00 pausa pranzo

14:00-18:00 lezione in presenza *docente Natale Familiari*
Allenamento funzionale e kettelebell training

Domenica 19 maggio

09:00-13:00 lezione in presenza *docente Maurizio Italiano*
Gli esercizi dello strength training

13:00-14:00 pausa pranzo

14:00-16:00 lezione in presenza *docente Maurizio Italiano*
Gli esercizi dello strength training

16:00-18:00 lezione in presenza *docente Maurizio Italiano*
Il cardiofitness in sala pesi

Totale ore quarto week end formativo 16

Totale ore effettuate 56

Le lezioni pratiche in presenza si terranno c/o la palestra TECHNOFITNESS sita in Viale Aldo Moro,
Trav. a mare Soccorso – Reggio Calabria

Esame finale in presenza domenica 09 giugno Inizio ore 9.30

PER LE LEZIONI PRATICHE È OBBLIGATORIO INDOSSARE TENUTA SPORTIVA