

FPT/28 TEORIA ON-LINE / PRATICA presso TUSCULUM SPORT CENTER Via SS Filippo e Giacomo n. 30 FRASCATI

ON LINE (piattaforma ZOOM)					PRESENZA				
Orario	Sabato 26/10	Domenica 27/10	Sabato 02/11	Domenica 03/11	Orario	Sabato 09/11	Domenica 10/11	Sabato 16/11	Domenica 17/11
09.00 - 10.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Elementi di Normativa Fiscale	Tutela della Salute	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi dello Strength Training
10.00 - 11.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Presentazione FIPE Strength Academy	Tutela della Salute	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi dello Strength Training
11.00 - 11.15	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi dello Strength Training
11.15 - 12.15	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Teoria Generale dell'Allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi dello Strength Training
12.15 - 13.15	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Teoria Generale dell'Allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo
13.15 - 14.30	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi dello Strength Training
14.30 - 15.30	Elementi di valutazione funzionale	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi dello Strength Training
15.30 - 16.30	Elementi di valutazione funzionale	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi dello Strength Training
					17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training	Gli Esercizi dello Strength Training

ESAMI DOMENICA 24/11/2024