

CORSO FITNESS PERSONAL TRAINER -FTP/2022/38



Sede: STRONG4REAL a.s.d., Via Giovanni V Schiaparelli, 20, 37135, Verona (VR)				LEZIONI IN PRESENZA	
DATA	ATTIVITA'	LEZIONE	ORE	dalle/alle	DOCENTE
19.10.2024	• Presentazione FIPE Strength Academy	Teoria	1	09:00 - 10:00	Andrea Missiaglia
19.10.2024	• Aspetti legislativi e fiscali dello sport	Teoria	1	10:00 - 11:00	Andrea Missiaglia
19.10.2024	• Tutela della salute	Teoria	2	11:00 - 13:00	Andrea Missiaglia
19.10.2024	• Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento coi sovraccarichi	Teoria	4	14:00-18:00	Gabriele Tampellini
20.10.2024	• Teoria generale dell'allenamento	Teoria	2	9:00-11:00	Enrico Pierotti
20.10.2024	• Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala pesi	Teoria	6	11:00-13:00 14:00-18:00	Enrico Pierotti
26.10.2024	• Allenamento funzionale e Kettlebell Training	Pratica	8	9:00-13:00 14:00-18:00	Jacopo Forza
27.10.2024	• Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento coi sovraccarichi	Teoria	4	9:00-13:00	Pasquale Cozza
27.10.2024	• Gli esercizi della sala pesi	Pratica	4	14:00-18:00	Pasquale Cozza
02.11.2024	• Elementi di valutazione funzionale	Teoria	2	9:00-11:00	Pasquale Cozza
02.11.2024	• Elementi di mobilità articolare	Teoria	2	11:00-13:00	Pasquale Cozza
02.11.2024	• Gli esercizi della sala pesi	Pratica	4	14:00-18.00	Pasquale Cozza
03.11.2024	• Gli esercizi dello Strength Training	Pratica	6	9:00-13:00 14:00-16:00	Pasquale Cozza
03.11.2024	• Il Cardiofitness in sala pesi	Pratica	2	16:00-18:00	Pasquale Cozza
10.11.2024	• Gli esercizi della sala pesi	Pratica	4	09:00-13:00	Pasquale Cozza
10.11.2024	• Gli esercizi della sala pesi	Pratica	4	14:00-18.00	Pasquale Cozza
		TOTALE	56		
24.11.2024	• Esame Finale			9:00 - 15:00	Cozza - Tampellini