



COMITATO REGIONALE FIPE LOMBARDIA - FPT 2024 33

venerdì 20 settembre	1	ON LINE	14:00 15:00	Presentazione FIPE Strength Academy
	1	ON LINE	15:00 16:00	Aspetti legislativi e fiscali dello Sport
	4	ON LINE	16:00 20:00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
sabato 21 settembre	2	ON LINE	9:00 11:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
	2	ON LINE	11:00 13:00	Teoria Generale dell'Allenamento
	2	ON LINE	14:00 16:00	Elementi di valutazione funzionale
domenica 22 settembre	8	PRESENZA	9:00 18:00	Gli esercizi della sala pesi
venerdì 4 ottobre	4	ON LINE	14:00 18:00	Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	2	ON LINE	18:00 20:00	Tutela della Salute
sabato 5 ottobre	6	ON LINE	9:00 16:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi
domenica 6 ottobre	8	PRESENZA	9:00 18:00	Gli esercizi della sala pesi
domenica 20 ottobre	8	PRESENZA	9:00 18:00	Allenamento funzionale e kettlebell Training
domenica 27 ottobre	2	PRESENZA	9:00 11:00	Il cardiofitness in sala Pesi
	6	PRESENZA	11:00 18:00	Gli esercizi dello Strength Training
domenica 3 novembre	8	PRESENZA	09:00	ESAME

ON LINE	Piattaforma "Zoom"
PRESENZA	A.S.D. ALEX CLUB A.B.C. - via Privata Mottarone 2 Milano