



Comitato Regionale  
EMILIA ROMAGNA

## **CORSO I LIVELLO FPT 2024**

### **Sabato 19 Ottobre ore 9:00-18:00**

- Presentazione FIPE Strength Academy
- Aspetti Legislativi e fiscali dello Sport
- Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento.
- Elementi di valutazione funzionale

### **Domenica 20 Ottobre ore 8:30 – 19:30**

- Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi all'allenamento con i sovraccarichi
- Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
- Tutela della Salute
- Teoria Generale dell'Allenamento

### **Sabato 26 Ottobre ore 9:00 – 18:00**

- Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala Pesi 6
- Il Cardiofitness in sala Pesi 2

### **Domenica 27 Ottobre ore 9:00-18:00**

- Allenamento Funzionale e Kettlebell Training

### **Sabato 02 Novembre ore 9:00 – 18:00**

- Gli esercizi della sala Pesi

### **Domenica 03 Novembre ore 9:00-18:00**

- Gli esercizi della sala Pesi

### **Sabato 09 Novembre ore 9:00 – 16:00**

- Gli esercizi dello Strength Training

*Esame finale in presenza sabato 23 Novembre*

*Inizio ore 09:00*