



Comitato Regionale
Sardegna

Corso FPT 1° livello Sardegna - Ottobre 2024			
05/10/2024	8:00-9:00	Presentazione Strength Academy	Nicola Fanutza
	9:00-11:00	Cenni sui sistemi energetici e apparati	Andrea Loi
	11:00 - 13:00		
06/10/2024	9:00-13:00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi	Andrea Loi
	14:00 - 16:00	Teoria Generale dell'Allenamento	Nicola Fanutza
19/10/2024	9:00-11:00	Elementi di valutazione funzionale	Andrea Loi
	11:00 - 13:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	
26/10/2024	9:00 - 11:00	Tutela della salute	Nicola Fanutza
	11:00 - 13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi	
	14:00-15:00	Aspetti legislativi e fiscali dello Sport	
02/11/2024	9:00-13:00 - 14:00-18:00	Esercizi della sala pesi	Luca Orrù
03/11/2024	9:00-13:00 - 14:00-18:00	Esercizi della sala pesi	Luca Orrù
09/11/2024	9:00-13:00 - 14:00 - 16:00	Gli esercizi dello Strength Training	Luca Orrù
	16:00 - 18:00	Il Cardiofitness in Sala Pesi	
10/11/2024	9:00-18:00	Allenamento funzionale e Kettlebell Training	Paolo Azara
16/11/2024	9:00-13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in Sala Pesi	Luca Orrù

*Nei giorni evidenziati in rosso si svolgeranno le lezioni pratiche in presenza.

Esame: 23/11/2024 ore 9:00 in presenza