



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA
Comitato Regionale
PUGLIA



Programma del Corso di Fitness Personal Trainer

<p>SABATO 19 OTTOBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>09:00 – 09:30 (Accreditato) 09:30 - 11:00 Presentazione F.I.P.E. Strength Academy <i>Prof. Gaetano Martiriggiano</i> 11:00 - 13:00 14:00 - 16:00 Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare e Adattamenti all'Allenamento con i Sovraccarichi <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i></p>
<p>DOMENICA 20 OTTOBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>09:00 - 13:00 Sistemi energetici, Cenni sul Sistema Cardiovascolare e Respiratorio, Adattamenti all'Allenamento Cardiovascolare 14:00 – 16:00 (lezione pratica) Il Cardiofitness in Sala Pesì <i>Prof. Giuseppe Dicorato</i></p>
<p>SABATO 26 OTTOBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>10:00 - 13:00 Teoria Generale dell'Allenamento 14:00 - 19:00 Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione del Programma di Allenamento <i>Prof. Domenico Giorgio</i></p>
<p>DOMENICA 27 OTTOBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>09:00 - 11:00 Aspetti legislativi e fiscali dello Sport <i>Prof. Vincenzo Alliegro</i> 11:00 - 13:00 Tutela della Salute <i>Prof.</i> 14:00 – 16:00 Elementi di Mobilità Articolare e di Elasticità Muscolare 16:00 - 18:00 Elementi di Valutazione Funzionale <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i></p>
<p>SABATO 9 NOVEMBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Allenamento Funzionale e Kettlebell Training <i>Prof. Tommaso Putignano</i></p>
<p>DOMENICA 10 NOVEMBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesì 1 <i>Prof. Antonio Caporale</i></p>
<p>SABATO 16 NOVEMBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesì 2 <i>Prof. Antonio Caporale</i></p>
<p>DOMENICA 17 NOVEMBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli esercizi dello Strength Training <i>Prof. Antonio Caporale</i></p>
<p>SABATO 7 DICEMBRE Sede: My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200 - Bari</p>	<p>09:00 - 16:00 Esami</p>