

PROGRAMMA PROVVISORIO
CORSO 1° LIVELLO “FITNESS PERSONAL TRAINER”
Inizio: 26 ottobre 2024

	DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
I modulo Gold Gym Giulianova	Sabato 26 ottobre	8	9:00 – 13:00 14:00 – 18:00	Esercizi Sala Pesi	Giulio Zecca
	Athlas Teramo	8	9:00 – 13:00 14:00 – 18:00	Allenamento funzionale e Kettlebell Training	Giulio Zecca
II modulo Online	Venerdì 8 novembre	2	17:00 - 19:00	Presentazione FIPE Strength Academy Aspetti legislativi e fiscali dello Sport	Docente Federale
	Sabato 9 novembre	4 2	9:00 - 13:00 14:00 – 16:00	Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all’allenamento cardiovascolare Elementi di Valutazione Funzionale	Docente Federale
	Domenica 10 novembre	4 2	9:00 - 13:00 14:00 - 16:00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all’allenamento con i sovraccarichi Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Docente Federale
III modulo Online	Venerdì 15 novembre	2	17:00 - 19:00	Tutela della salute	Docente Federale
	Sabato 16 novembre	4 2	9:00 – 13:00 14:00 – 16:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala pesi Teoria Generale dell’Allenamento	Docente Federale
	Domenica 17 novembre	2	14:00 – 16:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento in sala pesi	Docente Federale
IV modulo Gold Gym Giulianova	Sabato 23 novembre		9:00 – 13:00 14:00 – 18:00	Il cardiofitness in sala pesi Gli esercizi dello Strength Training	Giulio Zecca
	Athlas Teramo		9:00 – 13:00 14:00 – 18:00	Esercizi Sala Pesi	Giulio Zecca
	ESAME			30 novembre 2024	