

**CORSO DI I LIVELLO**  
**PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI**  
**ALLENATORE STHENATHLON**

Totale Crediti SNaQ 10

sede: CROSSFIT COSTA OVEST via VAL D' AOSTA, 7 Oristano 09170

**1° modulo ONLINE su piattaforma ZOOM**

GIORNO	ORARIO	ORE	SEDE	MATERIA
sabato 19 ottobre 2024	9.00 - 10.00	1	Online piattaforma Zoom	Presentazione Strength Academy
	10.00 - 12.00	2		Anatomia e Fisiologia della fibra muscolare
	14.00 - 17.00	3		Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
domenica 20 ottobre 2024	9.00 - 11.00	2	Online piattaforma Zoom	SA: Teoria generale dell'Allenamento
	11.00 - 12.00	1		Sthenathlon: descrizione del progetto e del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)
	14.00 - 15.00	1		
	15.00 - 16.00	1		Sthenathlon: il Percorso Agonistico per le due tipologie di Atleti
	16.00 - 17.00	1		Sthenathlon: Coaching e gestione delle classi
domenica 27 ottobre 2024	9.00 - 10.00	1	Online piattaforma Zoom	Sthenathlon: Tutela della Salute
	10.00 - 12.00	2		SA: Teoria dell'Allenamento Funzionale
	14.00 - 17.00	3		Sthenathlon: periodizzazione e programmazione per le gare: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE

**1° WEEKEND in presenza**

GIORNO	ORARIO	ORE		MATERIA
sabato 9 novembre 2024	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00	8	<b>Oristano</b> CROSSFIT COSTA OVEST	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
domenica 10 novembre 2024	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00	8	<b>Oristano</b> CROSSFIT COSTA OVEST	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti

**2° WEEKEND in presenza**

GIORNO	ORARIO	ORE		MATERIA
sabato 30 novembre 2024	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00	8	<b>Oristano</b> CROSSFIT COSTA OVEST	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
domenica 1 dicembre 2024	09:00 - 13:00	4	<b>Oristano</b> CROSSFIT COSTA OVEST	Esecuzione di Titani: I Titano Element + I Titano Performance
	14:00 - al termine degli esami		<b>Oristano</b> CROSSFIT COSTA OVEST	<b>ESAME di QUALIFICA</b>