



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA

Comitato Regionale  
TOSCANA



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

**CORSO I LIVELLO FITNESS PERSONAL TRAINER OTTOBRE 2024**  
**PALESTRA NEXT LEVEL LIVORNO**

<b>1° Week end</b> 05-06/10/24	05 Ottobre 13.30-14.00	Operazioni di Accredito
	05 Ottobre 14.00-15.00	Presentazione FIPE Strengh Academy <b>Terzoni</b>
	05 Ottobre 15.00-16.00	Aspetti legislativi e fiscali dello Sport <b>Terzoni</b>
	05 Ottobre 16.00-20.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamento all'allenamento cardiovascolare <b>Bertellotti</b>
	06 Ottobre 09.00-18.00	Allenamento Funzionale e Kettlebell Training <b>Gradi</b>
<b>2° Week end</b> 19-20/10/24	19 Ottobre 14.00-18.00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti l'allenamento con i sovraccarichi <b>Bertellotti</b>
	19 Ottobre 18.00-20.00	Cardio Fitness in sala pesi <b>Bertellotti</b>
	20 Ottobre 09.00-11.00	Teoria generale dell'allenamento <b>Didi</b>
	20 Ottobre 11.00-18.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento di sala pesi <b>Didi</b>
<b>3° Week end</b> 26-27/10/24	26 Ottobre 09.00-18.00	Esercizi della sala pesi <b>Piegari</b>
	27 Ottobre 09.00-18.00	Esercizi della sala pesi <b>Santini</b>
<b>4° Week end</b> 02-03/11/24	02 Novembre 14.00-16.00	Elementi di valutazione Funzionale <b>Terzoni</b>
	02 Novembre 14.00-18.00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare <b>Terzoni</b>
	02 Novembre 18.00-20.00	Tutela della Salute <b>Terzoni</b>
	03 Novembre 09.00-16.00	Gli esercizi dello Strength Training <b>Gradi</b>
16 Ore di studio individuale ( slide FIPE S.A. e Libro di testo fornito )		
10/11/2024	Inizio Ore 10.00	<b>Esami Finali</b>