

**PROGRAMMA**  
**CORSO 1° LIVELLO "FITNESS PERSONAL TRAINER"**

**Inizio: 17 settembre – Fine: 10 ottobre**  
**SESSIONE D'ESAME 23/24 OTTOBRE**

	DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
<b>1° modulo</b>	Venerdì 17 settembre	2	17:00 - 19:00	Presentazione FIPE Strength Academy	<i>N. Terzoni</i>
	Sabato 18 settembre	4	9:00 - 13:00	Cenni sui Sistemi Energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	<i>M. Giovannini</i>
	Domenica 19 settembre	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Esercizi Sala Pesi (1° parte)	<i>V. Vaccaro</i>
<b>2° modulo</b>	Venerdì 24 settembre	2	17:00 - 19:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	<i>A. Buonfiglio</i>
	Sabato 25 settembre	4	9:00 - 13:00	Cenni di Anatomia e Fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	<i>A. Buonfiglio</i>
	Domenica 26 settembre	4	9:00 - 13:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	<i>Docente Federale</i>
<b>3° modulo</b>	Venerdì 1° ottobre	2	17:00 – 19:00	Elementi di Valutazione Funzionale	<i>A. Buonfiglio</i>
	Sabato 2 ottobre	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Ginnastica Funzionale	<i>P. Mauro</i>
	Domenica 3 ottobre	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Esercizi della Sala Pesi (II parte)	<i>V, Vaccaro</i>
<b>4° modulo</b>	Sabato 9 ottobre	4	9:00 - 13:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	<i>Docente Federale</i>
	Domenica 10 ottobre	4	9:00 - 13:00	Esercizi di Pesistica	<i>Matteo Orecchini</i>
	<b>Sabato 23 ottobre</b> <b>Domenica 24 ottobre</b>	<b>SESSIONE D'ESAME</b>			

