

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

**Inizio: 21 maggio – Fine: 13 giugno**

**ESAME 26/27 giugno**

	DATA	N°ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
<b>1° modulo</b>	Venerdì 21 maggio	2	17:00 - 19:00	Presentazione FIPE Strength Academy	<i>Giovannini</i>
	Sabato 22 maggio	4	9:00 - 13:00	Cenni sui Sistemi Energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	<i>Giovannini</i>
	Domenica 23 maggio	4	9:00 - 13:00	Cenni di Anatomia e Fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	<i>Buonfiglio</i>
<b>2° modulo</b>	Venerdì 28 maggio	2	17:00 - 19:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	<i>Mauro</i>
	Sabato 29 maggio	4	9:00 - 13:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	<i>Vaccaro</i>
	Domenica 30 maggio	4	9:00 - 13:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	<i>Vaccaro</i>
<b>3° modulo</b>	Venerdì 4 giugno	2	17:00 - 19:00	Elementi di Valutazione Funzionale	<i>Buonfiglio</i>
	Sabato 5 giugno	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Ginnastica Funzionale	<i>Mauro</i>
	Domenica 6 giugno	4	9:00 - 13:00	Esercizi di Pesistica	<i>Orecchini</i>
<b>4° modulo</b>	Sabato 12 giugno	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Esercizi della Sala Pesi (1° parte)	<i>Vaccaro</i>
	Domenica 13 giugno	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Esercizi della Sala Pesi (2° parte)	<i>Vaccaro</i>
<b>Sabato 26 giugno Domenica 27 giugno</b>		<b>SESSIONE D'ESAME</b>			