



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
TOSCANA



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

CORSO I LIVELLO FITNESS PERSONAL TRAINER SETTEMBRE - OTTOBRE 2021
PALESTRA BODY LINE MY FITNESS VIA DELLO STECCUTO 5/R FIRENZE

1° Week end 11 – 12/09/21	11 Settembre 13.30-14.00	Accredito
	11 Settembre 14.00-16.00	Presentazione FIPET Strengh Academy Rosi
	11 Settembre 16.00-20.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Contarino
	12 Settembre 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
	12 Settembre 14.30-18.30	Gli esercizi della Pesistica Olimpica Petacchi
2° Week end 18 – 19/09/21	18 Settembre 14.30-18.30	Gli esercizi della sala pesi Santini
	19 Settembre 09.00-13.00	Gli Esercizi della ginnastica funzionale Gradi
	19 Settembre 14.00-18.00	Gli Esercizi della ginnastica funzionale Gradi
3° Week end 25 – 26/09/21	25 Settembre 14.00-18.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare Bertellotti
	26 Settembre 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Favilla
	26 Settembre 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi Favilla
4° Week end 09 – 10/10/21	09 Ottobre 14.30-16.30	Elementi di valutazione funzionale Terzoni
	09 Ottobre 16.30-18.30	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare Terzoni
	10 Ottobre 09.00-13.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento Diddi
	10 Ottobre 14.30-18.30	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento Diddi
23/10/2021	Palestra Body Line	Esami Finali