

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

**Inizio: 15 ottobre – Fine: 7 novembre**  
**SESSIONE D'ESAME 20/21 NOVEMBRE**

	DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
<b>1° modulo</b>	Venerdì 15 ottobre	2	17:00 - 19:00	Presentazione FIPE Strength Academy	<i>M. Giovannini</i>
	Sabato 16 ottobre	4	9:00 - 13:00	Cenni sui Sistemi Energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	<i>M. Giovannini</i>
	Domenica 17 ottobre	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Esercizi Sala Pesi (1° parte)	<i>V. Vaccaro</i>
<b>2° modulo</b>	Venerdì 22 ottobre	2	17:00 - 19:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	<i>A. Buonfiglio</i>
	Sabato 23 ottobre	4	9:00 - 13:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	<i>V. Vaccaro</i>
	Domenica 24 ottobre	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Esercizi Sala Pesi (II° parte)	<i>V. Vaccaro</i>
<b>3° modulo</b>	Venerdì 29 ottobre	2	17:00 – 19:00	Elementi di Valutazione Funzionale	<i>A. Buonfiglio</i>
	Sabato 30 ottobre	4	9:00 - 13:00	Esercizi di Pesistica	<i>Matteo Orecchini</i>
	Domenica 31 ottobre	4	9:00 - 13:00	Cenni di Anatomia e Fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	<i>A. Buonfiglio</i>
<b>4° modulo</b>	Sabato 6 novembre	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Ginnastica Funzionale	<i>P. Mauro</i>
	Domenica 7 novembre	4	9:00 - 13:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	<i>V. Vaccaro</i>
	<b>Sabato 20 novembre</b> <b>Domenica 21 novembre</b>			<b>SESSIONE D'ESAME</b>	

