

**PROGRAMMA CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA  
 QUALIFICA DI "ALLENATORE/PERSONAL TRAINER"  
 Presso Officine 25 Training Club Lugo (RA)  
 Via Alberto Acquacalda 25**

<b>1° Week end</b> 02-03 Ottobre	02 Ottobre 09:00-11:00	Presentazione FIPE Strenght Academy
	02 Ottobre 11:00-13:00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
	02 Ottobre 14:00-16:00	
	03 Ottobre 09:00-13:00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	03 Ottobre 14:00-16:00	Elementi di valutazione funzionale
	03 Ottobre 16:00-18:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
<b>2° Week end</b> 09-10 Ottobre	09 Ottobre 09:00-13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
	09 Ottobre 09:00-13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
	10 Ottobre 09:00-13:00	Gli Esercizi della ginnastica funzionale
	10 Ottobre 13:00-18:00	Gli Esercizi della ginnastica funzionale
<b>3° Week end</b> 16-17 Ottobre	16 Ottobre 08:30-12:30	Gli esercizi della Pesistica Olimpica
	16 Ottobre 13:30-19:30	Gli esercizi della sala pesi
	17 Ottobre 08:30-13:30	Gli esercizi della sala pesi
<b>4° Week end</b> 23 Ottobre	23 Ottobre 08:30-13:30	Gli esercizi della sala pesi
<b>06 novembre</b>		<i>Esami Finali</i>