

**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**

1° Week end 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
2° Week end 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
3° Week end 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
4° Week end 23 Ottobre	23 Ottobre 08:30-13:30	Gli esercizi della sala pesi
06 novembre		Esami Finali