





calabria@federpesistica.it

## **CORSO I LIVELLO FPT 2021**

### Sabato 30 ottobre 2021 lezione teorica

09:00-11:00

Presentazione FIPE Strength Academy

11.00-13.00

Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio ed adattamenti all'allenamento cardiovascolare

13.00-14.00

Pausa pranzo

14:00-16:00

Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio ed adattamenti all'allenamento cardiovascolare

16.00-18.00

Elementi di valutazione funzionale

### **Domenica 31 ottobre 2021 lezione teorica**

09:00-13:00

Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi

13.00-14.00

Pausa pranzo

14:00-16:00

Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare

# Sabato 6 novembre 2021 lezione pratica

09:00-13:00

Gli esercizi della sala pesi

13:00-14:00

Pausa pranzo

14:00-18:00

Gli esercizi della sala pesi







calabria@federpesistica.it

# Domenica 7 novembre 2021 Lezione pratica

09:00-13:00 Gli esercizi della sala pesi

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00-18:00 Gli esercizi della sala pesi

### Sabato 13 novembre 2021 lezione pratica

09:00-13:00 Ginnastica Funzionale

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00-18:00 Ginnastica Funzionale

### Domenica 14 novembre 2021 lezione teorica

09:00-13:00

Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00-18:00

Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento

## Sabato 20 novembre 2021 lezione pratica

09:00-13:00

Introduzione sollevamento pesi

Le lezioni pratiche e teoriche si terranno c/o il PalaEventi sito in Via Candiano snc (di fronte caserma Vigili del Fuoco)– Rossano Calabro (CS)

# Per le lezioni pratiche è obbligatorio indossare tenuta sportiva

Sabato 4 dicembre 2021 Esame finale in presenza - Inizio ore 09:00