

Orario corso di I livello da Fitness Personal Trainer - Roma - SETTEMBRE-OTTOBRE 2021 - Esami 17/10/2021 - ESSEFITNESS largo Ruspoli Emauele,24, Roma

Orario	Sabato 11/09	Orario	Domenica 12/09	Orario	Sabato 25/9	Orario	Domenica 26/9	Orario	Sabato 02/10	Orario	Domenica 03/10	Orario	Domenica 10/10
09.00 - 10.00	Presentazione FIPE Strength Academy	09.00 - 10.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	09.00 - 10.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	09.00 - 10.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	09.00 - 10.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
10.00 - 11.00	Presentazione FIPE Strength Academy	10.00 - 11.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	10.00 - 11.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	10.00 - 11.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	10.00 - 11.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
11.00 - 12.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	11.00 - 12.00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	11.00 - 12.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	11.00 - 12.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	11.00 - 12.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
12.00 - 13.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	12.00 - 13.00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	12.00 - 13.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	12.00 - 13.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	12.00 - 13.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	14.00 - 15.00	Elementi di Valutazione Funzionale	14.00 - 15.00	Gli esercizi della pesistica olimpica	14.00 - 15.00	Elementi di Normativa Fiscale	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	14.00 - 15.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
15.00 - 16.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	15.00 - 16.00	Elementi di Valutazione Funzionale	15.00 - 16.00	Gli esercizi della pesistica olimpica	15.00 - 16.00	Elementi di Normativa Fiscale	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	15.00 - 16.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
16.00 - 17.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	16.00 - 17.00		16.00 - 17.00	Gli esercizi della pesistica olimpica	16.00 - 17.00		16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	16.00 - 17.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
17.00 - 18.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	17.00 - 18.00		17.00 - 18.00	Gli esercizi della pesistica olimpica	17.00 - 18.00		17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	17.00 - 18.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)

Durante le ore evidenziate in celeste, è necessario indossare abbigliamento idoneo a svolgere attività fisica

Esame: domenica 17 ottobre 2021