FIPE - Comitato Regionale Lazio - Orario corso di I livello da Fitness Personal Trainer - ottobre/novembre 2021 - Lezioni di teoria ONLINE su piattaforma ZOOM/lezioni di pratica presso System Fitness, Rocca di Papa -**ESAME 21/11/2021**

LEZIONI TEORICHE ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM

Orario	Venerdì 22/10	Sabato 23/10	Domenica 24/10	Venerdì 29/10	Sabato 30/10	Domenica 31/10
10.00-11.00		Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi		Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
11.00 - 12.00		Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare		Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
12.00 - 14.00		Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare		Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
15.00 - 16.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di normativa fiscale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
16.00 - 17.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di normativa fiscale		

LEZIONI PRATICHE IN PRESENZA *SYSTEM FITNESS* ROCCA DI PAPA

Orario	Sabato 6/11	Domencia 7/11	Sabato 13/11	Domenica 14/11
09.00 - 10.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della pesistica olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
10.00 - 11.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della pesistica olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
11.00 - 12.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della pesistica olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
12.00 - 13.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della pesistica olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
15.00 - 16.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
16.00 - 17.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
17.00 - 18.00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)

Durante le ore di lezione è necessario indossare abbigliamento idoneo a svolgere attività fisica

Esame: 21 NOVEMBRE 2021