

**Comitato Regionale Veneto**  
**Programma del Corso Regionale di 1° livello Fitness/ Personal Trainer**  
**Vicenza : 09/10/2021 21/11/2021**

<b>Giorno</b>	<b>Ora</b>	<b>Sede</b>	<b>Docenti</b>	<b>Argomenti</b>
<b>Sabato, 09/10/2021</b>	11/13	Umberto 1° VI	Missiaglia Andrea	Presentazione FIPE Strength Academy
	14/18	"" ""	Cozza Pasquale	Cenni sui sistemi energetici, adattamenti all'allenamento cardiovascolare
<b>Dom., 10/10/2021</b>	09/18	Umberto 1° VI	Cozza Pasquale	Cenni di anatomia fisiologia Elementi di valutaz funz. e Mobilità articolare
<b>Sabato, 16/10/2021</b>	09/18	Umberto 1° VI	Pierotti Enrico	Elementi di periodizzazione Elaboraz. Prog. allenamento
<b>Dom., 17/10/2021</b>	09/18	Umberto 1° VI	Forza Jacopo	Esercizi ginnastica funzionale
<b>Dom., 24/10/2021</b>	09/18	Umberto 1° VI	Cozza Pasquale	Gli esercizi della sala pesi
<b>Sabato, 30/10/2021</b>	09/13	Umberto 1° VI	Sportelli M.V.	Gli esercizi della pesistica olimpica
<b>Dom., 31/10/2021</b>	09/18	Umberto 1° VI	Cozza Pasquale	Gli esercizi della sala pesi
<b>Dom., 21/11/2021</b>	Esame di fine Corso, <b>con inizio ore 9,00</b> presso la Palestra "Umberto 1° VI" via G. Carducci n° 29 VICENZA			