



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA
Comitato Regionale
PUGLIA



Programma del Corso di Fitness Personal Trainer

SABATO 9 OTTOBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	08:30 - 09:00 Accredito 09:00 - 11:00 Presentazione F.I.P.E. Strength Academy <i>Prof. Gaetano Martiriggiano</i> 11:00 - 13:00 14:00 - 16:00 Cenni sui Sistemi Energetici, Sistema Cardiovascolare, Sistema Respiratorio e Adattamenti all'Allenamento Cardiovascolare <i>Prof. Giuseppe Dicorato</i>
DOMENICA 10 OTTOBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	09:00 - 13:00 Cenni di Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare e Adattamenti all'Allenamento con i Sovraccarichi <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
SABATO 16 OTTOBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	09:00 - 11:00 Elementi di Valutazione Funzionale 11:00 - 13:00 Elementi di Mobilità Articolare e di Elasticità Muscolare <i>Prof. Giuseppe Santeramo</i>
DOMENICA 17 OTTOBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione del Programma di Allenamento <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
SABATO 23 OTTOBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Ginnastica Funzionale <i>Prof. Pierluigi Mauro</i>
DOMENICA 24 OTTOBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 1 <i>Prof. Antonio Caporale</i>
SABATO 30 OTTOBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	09:00 - 13:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Pesistica Olimpica <i>Prof. Domenico Giorgio</i>
DOMENICA 31 OTTOBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	09:00 - 13:00 14:00 - 18:00 (lezione pratica) Gli Esercizi della Sala Pesi 2 <i>Prof. Antonio Caporale</i>
SABATO 4 DICEMBRE Sede: Palestra My Gym Corso Alcide de Gasperi, 200	09:00 - 13:00 Esami