FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA
Comitato Regionale CAMPANIA

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI

Disciplina Sportiva Paralimpica riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico

CALENDARIO CORSO DI 1° LIVELLO 2021 CAMPANIA PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI "FITNESS PERSONAL TRAINER"

SABATO 09 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	08:00 09:00	ACCREDITO PARTECIPANTI
	09:00 11:00	PRESENTAZIONE FIPE STRENGTH ACADEMY
	11:00 13:00 14:00 16:00	TEORIA: Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (1a parte)
DOMENICA 10 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 13:00	PRATICA: Gli esercizi della Pesistica Olimpica

SABATO 16 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 13:00	TEORIA: Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (2a parte)
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	14:00 18:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
DOMENICA 17 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 13:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi

SABATO 30 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 13:00	TEORIA: Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	14:00 18:00	PRATICA: Gli esercizi della Ginnastica Funzionale
DOMENICA 31 OTTOBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 13:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi

SABATO 06 NOVEMBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 13:00	TEORIA: Cenni di Anatomia e Fisiologia della Fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	14:00 18:00	PRATICA: Gli esercizi della Ginnastica Funzionale
DOMENICA 07 NOVEMBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 11:00	TEORIA: Elementi di Valutazione funzionale
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	11:00 13:00	TEORIA: Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare

SABATO 13 NOVEMBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 13:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi

SABATO 20 NOVEMBRE		
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 18:00	ESAME: PROVA PRATICA SUGLI ESERCIZI DI SALA PESI
Palestra Antea Club Calata Capodichino 142, Napoli	09:00 18:00	ESAMI FINALI: PROVA SCRITTA E PROVA ORALE

Per ulteriori informazioni contattare il COMITATO REGIONALE FIPE CAMPANIA:
tel: 081-5796499 – email: fipecampania@federpesi.it
Responsabile della Formazione: Diego Russo 335-6297775
www.federpesistica.it