



CORSO NAZIONALE PER LA QUALIFICA FEDERALE DI I LIVELLO - "FITNESS PERSONAL TRAINER"

EDIZIONE 2021 - COMITATO REGIONE PIEMONTE - TORINO

CALENDARIO (PROVVISORIO) DELLE LEZIONI FRONTALI

WEEK END		WEEKEND 1				WEEKEND 2				WEEKEND 3				WEEKEND 4		WEEKEND 5						
DATA		GIORNO 1		GIORNO 2		GIORNO 3		GIORNO 4		GIORNO 5		GIORNO 6		GIORNO 7		GIORNO 9						
ORARIO		ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	COMMISSIONE					
SEDE LEZIONI		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO						
MATTINO	9.00 - 10,00			TEORIA - ANATOMIA	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare	TEORIA - FISIOLOGIA	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare e sistema respiratorio	TEORIA - CHINESIOLOGIA	Elementi di valutazione funzionale	TEORIA - PROGRAMMAZIONE	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	TEORIA - PROGRAMMAZIONE	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	PRATICA - SALA PESI	Esercizi della Sala Pesi		ESAME		PROVA SCRITTA	Donato Formicola, Andrea Contaldo		
	10.00 - 11,00				Adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi		Adattamenti all'allenamento cardiovascolare		Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare												CORREZIONE PROVA SCRITTA	
	11.00 - 12,00	ACCOGLIENZA	Presentazione F.I.P.E. Strength Academy	1 ORA PAUSA PRANZO		1 ORA PAUSA PRANZO		1 ORA PAUSA PRANZO		1 ORA PAUSA PRANZO		1 ORA PAUSA PRANZO							ESAMI ORALI INDIVIDUALI			
	12.00 - 13,00				1 ORA PAUSA PRANZO		1 ORA PAUSA PRANZO		1 ORA PAUSA PRANZO		1 ORA PAUSA PRANZO		ESAMI PRATICI INDIVIDUALI									
SEDE LEZIONI		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO		TORINO						
POMERIGGIO	14.00 - 15,00	PESISTICA OLIMPICA - PRATICA			PRATICA - SALA PESI			FUNCTIONAL TRAINING - PRATICA			PRATICA - SALA PESI			PRATICA - SALA PESI								
	15.00 - 16,00		Esercizi della Pesistica Olimpica			Esercizi della Sala Pesi			Esercizi della Ginnastica Funzionale			Esercizi della Ginnastica Funzionale			Esercizi della Sala Pesi		Esercizi della Sala Pesi		CONSEGNA DIPLOMI			
	16.00 - 17,00																					
	17.00 - 18,00																					
18.00		FINE LEZIONI PRIMO GIORNO		FINE LEZIONI SECONDO GIORNO		FINE LEZIONI TERZO GIORNO		FINE LEZIONI QUARTO GIORNO		FINE LEZIONI QUINTO GIORNO		FINE LEZIONI SESTO GIORNO		FINE LEZIONI SETTIMO GIORNO		FINE CORSO						