

Data	Orario lezione	Argomento	Docente
30/10/2021	9.00-11.00	Presentazione della FIPE e della strength academy	Nicola Fanutza
	11:00-13:00/14:00-16:00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Andrea Loi
31/10/2021	9:00-13:00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Andrea Loi
06/11/2021	9:00-13:00/14:00-18:00	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Paolo Azara
07/11/2021	9:00-13:00/14:00-18:00	Esercizi della sala pesi	Luca Orrù
13/11/2021	9:00-11:00	Elementi di valutazione funzionale	Andrea Loi
	11:00-13:00	Elementi di mobilità articolare	
14/11/2019	9:00-13:00/14:00-18:00	Esercizi della sala pesi	Luca Orrù
20/11/2019	9:00-13:00	Gli esercizi della Pesistica olimpica	Gonario Corbu
21/11/2019	9:00-13:00/14:00-18:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Luca Orrù
Data esame: 5 Dicembre 2021			