



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
TOSCANA



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

CORSO I LIVELLO FITNESS PERSONAL TRAINER GIUGNO - LUGLIO 2022
C/O PALESTRA MY FITNESS VIA DELLO STECCUTO 5/R FIRENZE

1° Week end 11 - 12 Giugno	11 Giugno 14.00-16.00	Presentazione F.I.P.E. Strength Academy Rosi
	11 Giugno 16.00- 20.00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Contarino
	12 Giugno 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
	12 Giugno 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
2° Week end 18 - 19 Giugno	18 Giugno 14.30-18.30	Gli esercizi della Pesistica Olimpica Petacchi
	19 Giugno 09.00-13.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare Bertellotti
	19 Giugno 14.30-18.30	Teoria e pratica dell'allenamento funzionale Gradi
3° Week end 25- 26 Giugno	25 Giugno 14.30-16.30	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare Terzoni
	25 Giugno 16.30-18.30	Elementi di valutazione funzionale Terzoni
	26 Giugno 09.00-13.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento Diddi
	26 Giugno 14.30-18.30	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento Diddi
4° Week end 02 - 03 Luglio	02 Luglio 14.30-18.30	Teoria e pratica dell'allenamento funzionale Gradi
	03 Luglio 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Favilla
	03 Luglio 14.30-18.30	Gli esercizi della sala pesi Favilla
22 Ore studio individuale (slide F.I.P.E. Strength A., Libro di testo "Le basi dell'allenamento sportivo)		
16 Luglio	Palestra My Fitness	Esami Finali