



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
TOSCANA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI
Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

CORSO I LIVELLO FITNESS PERSONAL TRAINER SETTEMBRE - NOVEMBRE 2022
C/O PALESTRA GYM GARAGE VIA MUGELLESE 91 CAMPI BISENZIO + MY FITNESS
VIA DELLO STECCUTO 5/R FIRENZE

1° Week end 24 – 25 Settembre GYM GARAGE VIA MUGELLESE 91 CAMPI BISENZIO	24 Settembre 14.00-15.00	Operazioni di Accredito Faciano
	24 Settembre 15.00- 19.00	Gli esercizi della Pesistica Olimpica Petacchi
	25 Settembre 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
	25 Settembre 14.00-18.00	Gli esercizi della sala pesi Santini
2° Week end 15 – 16 Ottobre MY FITNESS VIA DELLO STECCUTO 5/R FIRENZE	15 Ottobre 14.30-18.30	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Favilla
	16 Ottobre 09.00-13.00	Gli esercizi della sala pesi Favilla
	16 Ottobre 14.30-18.30	Gli esercizi della sala pesi Favilla
3° Week end 29 – 30 Ottobre MY FITNESS VIA DELLO STECCUTO 5/R FIRENZE	29 Ottobre 14.30-16.30	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare Terzoni
	29 Ottobre 16.30-18.30	Elementi di valutazione funzionale Terzoni
	30 Ottobre 09.00-13.00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento Didi
	30 Ottobre 14.30-18.30	Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento Didi
4° Week end 05 – 06 Novembre MY FITNESS VIA DELLO STECCUTO 5/R FIRENZE	05 Novembre 14.00-16.00	Presentazione F.I.P.E. Strengh Academy Terzoni
	05 Novembre 16.00-20.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare Bertellotti
	06 Novembre 09.00-13.00	Teoria e pratica dell'allenamento funzionale Gradi
	06 Novembre 14.30-18.30	Teoria e pratica dell'allenamento funzionale Gradi
22 Ore studio individuale (slide F.I.P.E. Strengh A., Libro di testo "Le basi dell'allenamento sportivo)		
26 Novembre	Palestra My Fitness	Esami Finali