

FPT/22/10 TEORIA ON-LINE / PRATICA presso ESSE FITNESS L.go Emanuele Ruspoli n.24 Roma

					PRESENZA				
Orario	Sabato 01/10	Domenica 02/10	Sabato 08/10	Domenica 09/10	Orario	Sabato 15/10	Domenica 16/10	Sabato 22/10	Domenica 23/10
09.00 - 10.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di valutazione funzionale	09.00 - 10.00	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale
10.00 - 11.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di valutazione funzionale	10.00 - 11.00	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale
11.00 - 11.15	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	11.00 - 12.00	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale
11.15 - 12.15	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	12.00 - 13.00	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale
12.15 - 13.15	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	13.00 - 14.00		Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo
13.15 - 14.30	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	14.00 - 15.00		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale
14.30 - 15.30	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di Normativa Fiscale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	15.00 - 16.00		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale
15.30 - 16.30	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di Normativa Fiscale	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	16.00 - 17.00		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale
					17.00 - 18.00		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale

Nelle giornate evidenziate di celeste è richiesto abbigliamento consono all'attività sportiva e scarpe da ginnastica di ricambio

ESAMI DOMENICA 30/10/2022