

**FPT 1 Livello CR Lombardia**

**SETTEMBRE**

<i>data</i>	<i>orario</i>	<i>lezione</i>		<i>tipo lezione</i>	<i>sede</i>
<b>SABATO 03/09/2021</b>	13:00 - 14:00	presentazione FIPE Strenght academy	1	<i>Teoria</i>	CONI LOMBARDIA - VIA PIRANESI 46 MILANO
	14:00 - 18:00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	4		
<b>DOMENICA 04/09/2021</b>	9:00 - 13:00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	4	<i>Teoria</i>	CONI LOMBARDIA - VIA PIRANESI 46 MILANO
	14:00 - 16:00	Elementi di valutazione funzionale	2		
	16:00 - 18:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	2		
<b>SABATO 10/09/2021</b>	09:00 - 13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	8	<i>Teoria</i>	CONI LOMBARDIA - VIA PIRANESI 46 MILANO
	14:00 - 18:00				
<b>DOMENICA 11/09/2021</b>	09:00 - 13:00	Esercizi sala pesi	8	<i>Pratica</i>	ASD ALEX CLUB - VIA MOTTARONE 2 MILANO
	14:00 - 18:00				
<b>SABATO 17/09/2021</b>	14:00 - 18:00	Esercizi pesistica olimpica	4	<i>Pratica</i>	ASD ALEX CLUB - VIA MOTTARONE 2 MILANO
<b>DOMENICA 18/9/2021</b>	09:00 - 13:00	Esercizi sala pesi	8	<i>Pratica</i>	ASD ALEX CLUB - VIA MOTTARONE 2 MILANO
	14:00 - 18:00				

**OTTOBRE**

<b>DOMENICA 02/10/2021</b>	09:00 - 13:00	Esercizi ginnastica funzionale	8	<i>Pratica</i>	ASD ALEX CLUB - VIA MOTTARONE 2 MILANO
	14:00 - 18:00				
<b>DOMENICA 15/10/2021</b>	09:00 - 13:00	ESAME FINALE			
	14:00 - 18:00				