

FPT/17 TEORIA ON-LINE / PRATICA presso ENERGY FITNESS CLUB (crossfit tuscus) via BEATA VERGINE DE MATTIAS n. 3A VITERBO

					PRESENZA				
Orario	Sabato 07/05	Domenica 08/05	Sabato 14/05	Domenica 15/05	Orario	Sabato 21/05	Domenica 22/05	Sabato 28/05	Domenica 29/05
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	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
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	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
11.00 - 11.15	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	11.00 - 12.00	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
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	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
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	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)		Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
14.30 - 15.30	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di Normativa Fiscale	15.00 - 16.00	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)		Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
15.30 - 16.30	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di Normativa Fiscale	16.00 - 17.00	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)		Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
					17.00 - 18.00	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)		Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)

ESAMI DOMENICA 05/06/2022