

**PROGRAMMA DEFINITIVO**  
**CORSO 1° LIVELLO "FITNESS PERSONAL TRAINER"**  
**On line – full immersion/serale**  
**Inizio: 14 Ottobre – Fine: 30 ottobre**  
**ESAME 12/13 novembre**

DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
venerdì 14-ott	2	18:00 - 20:00	Presentazione FIPE Strength Academy	Marco Giovannini
sabato 15-ott	4	9:00 - 13:00	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Matteo Orecchini
domenica 16-ott	6	9:00 – 12:00 14:00 – 17:00	Gli esercizi della sala pesi	Valerio Vaccaro
lunedì 17-ott	2	18:00 – 20:00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Marco Giovannini
martedì 18-ott	2	18:00 – 20:00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Marco Giovannini
mercoledì 19-ott	2	18:00 – 20:00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Andrea Buonfiglio
giovedì 20-ott	2	18:00 – 20:00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Andrea Buonfiglio
venerdì 21-ott	2	18:00 – 20:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Andrea Buonfiglio
sabato 22-ott	6	9:00 – 12:00 13:00 – 16:00	Pratica dell'allenamento funzionale	Pierluigi Mauro
domenica 23-ott	2	9:00 – 11:00	Elementi di valutazione Funzionale	Andrea Buonfiglio
lunedì 24-ott	2	18:00 – 20:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	Valerio Vaccaro
martedì 25-ott	2	18:00 – 20:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	Valerio Vaccaro
mercoledì 26-ott	2	18:00 – 20:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	Valerio Vaccaro
giovedì 27-ott	2	18:00 – 20:00	Elementi di Periodizzazione ed Elaborazione dei programmi di allenamento	Valerio Vaccaro
venerdì 28-ott	2	18:00 – 20:00	Teoria dell'allenamento funzionale	Pierluigi Mauro
Sabato 29 ott.	6	9:00 - 12:00 14:00 – 17:00	Gli esercizi della sala pesi	Valerio Vaccaro
domenica 30 ott.	4	9:00 – 13:00	Gli esercizi della Sala Pesi	Valerio Vaccaro
<b>12/13 novembre</b>			<b>ESAME FINALE</b>	<i>Docenti Federale</i>

