



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



[calabria@federpesistica.it](mailto:calabria@federpesistica.it)

## **CORSO I LIVELLO FPT 2022**

### **Sabato 11 giugno 2022 lezione su piattaforma zoom**

10:00-12:00 (*docente Marco Giovannini*)

Presentazione FIPe Strength Academy

14:00-18:00 (*docente Marco Giovannini*)

Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio ed adattamenti all'allenamento cardiovascolare

### **Domenica 12 giugno 2022 lezione su piattaforma zoom**

09:00-11:00 (*docente Maurizio Italiano*)

Elementi di valutazione funzionale

11:00-13:00 (*docente Maurizio Italiano*)

Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare

### **Sabato 18 giugno 2022 lezione su piattaforma zoom**

09:00-13:00 (*docente Maurizio Italiano*)

Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi

### **Domenica 19 giugno 2022 lezione pratiche in presenza**

09:00-13:00 (*docente Natale Familiari*)

Teoria e pratica dell'allenamento funzionale

13:00-14:00

Pausa pranzo

14:00-18:00 (*docente Natale Familiari*)

Teoria e pratica dell'allenamento funzionale

### **Sabato 25 giugno 2022 lezione pratiche in presenza**

09:00-13:00 (*docente Marco Giovannini*)

Gli Esercizi della sala pesi

13:00-14:00

Pausa pranzo



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



[calabria@federpesistica.it](mailto:calabria@federpesistica.it)

14:00-18:00 (*docente Marco Giovannini*)  
Gli Esercizi della sala pesi

### **Domenica 26 giugno 2022 lezioni pratiche in presenza**

09:00-13:00 (*docente Marco Giovannini*)  
Gli Esercizi della sala pesi

13:00-14:00  
Pausa pranzo

14:00-18:00 (*docente Marco Giovannini*)  
Gli Esercizi della sala pesi

### **Sabato 9 luglio 2022 lezioni su piattaforma zoom**

9:00-12:00 (*docente Maurizio Italiano*)  
Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma di allenamento

12:00-14:00  
Pausa pranzo

14:00-17:00 (*docente Maurizio Italiano*)  
Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma di allenamento

### **Domenica 10 luglio 2022**

09:00-11:00 (**lezioni su piattaforma zoom**) (*docente Maurizio Italiano*)  
Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento

14:00-18:00 (**lezioni pratiche in presenza**) (*docente Moreno Boer*)  
Gli esercizi della pesistica olimpica

Le lezioni pratiche in presenza si terranno c/o la palestra Kodokan Sport sita a Cosenza in Via Bendicenti snc

**Per le lezioni pratiche è obbligatorio indossare tenuta sportiva**

### **Sabato 23 luglio 2022**

**Esame finale in presenza**

**Inizio ore 10:00**