



CORSO NAZIONALE PER LA QUALIFICA FEDERALE DI I LIVELLO - "FITNESS PERSONAL TRAINER"

2° EDIZIONE 2022 - COMITATO REGIONE PIEMONTE - TORINO

CALENDARIO DELLE LEZIONI

WEEK END	WEEKEND 1		WEEKEND 2		WEEKEND 3		WEEKEND 4		ESAME													
DATA	GIORNO 1		GIORNO 2		GIORNO 3		GIORNO 4		GIORNO 5		GIORNO 6		GIORNO 7		GIORNO 8							
ORARIO	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	ARGOMENTO	DOCENTE	FASI VALUTATIVE	TECNICI						
	venerdì 23 settembre 2022		sabato 24 settembre 2022		domenica 25 settembre 2022		sabato 1 ottobre 2022		domenica 2 ottobre 2022		sabato 8 ottobre 2022		domenica 9 ottobre 2022		domenica 23 ottobre 2022							
SEDE LEZIONI	LEZIONE ON LINE		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO							
MATTINO	9.00 - 10,00	ACCOGLIENZA	Presentazione FIPE Strength Academy	Comitato FIPE Piemonte	ANATOMIA	sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e sistema respiratorio		CHIRESIOLOGIA	Elementi di valutazione funzionale		FISIOLOGIA	Adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi		PROGRAMMAZIONE	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento		PROGRAMMAZIONE	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento		ESAME	PROVA SCRITTA	
	10.00 - 11,00					Adattamenti all'allenamento cardiovascolare			Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare			Anatomia e fisiologia della fibra muscolare			Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento			Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento			Gli Esercizi della Sala Pesi	
	11.00 - 12,00	Chiara Genero		Chiara Genero		Chiara Genero		Chiara Genero		Donato Formicola		Donato Formicola		ESAMI ORALI INDIVIDUALI								
	12.00 - 13,00	Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola, Luca Tudisco								
	13.00 - 14,00	PAUSA PRANZO		PAUSA PRANZO		PAUSA PRANZO		PAUSA PRANZO		PAUSA PRANZO		PAUSA PRANZO		PAUSA PRANZO		ESAMI PRATICI INDIVIDUALI						
POMERIGGIO	SEDE LEZIONI	ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ASD PESISTICA PINEROLO Via Vigone 126, Pinerolo (TO) TORINO		ESAMI PRATICI INDIVIDUALI						
	14.00 - 15,00	FUNCTIONAL TRAINING - PRATICA	Teoria e Pratica dell'Allenamento Funzionale		FUNCTIONAL TRAINING - PRATICA	Teoria e Pratica dell'Allenamento Funzionale		PRATICA - SALA PESI	Gli Esercizi della Sala Pesi		PRATICA - SALA PESI	Gli Esercizi della Sala Pesi		PRATICA - SALA PESI	Gli Esercizi della Sala Pesi		CONSEGNA DIPLOMI					
	15.00 - 16,00		Davide Diberti			Davide Diberti			Donato Formicola, Luca Tudisco			Donato Formicola			Donato Formicola, Clemente Manella		Donato Formicola					
	16.00 - 17,00	Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola		Donato Formicola								
	17.00 - 18,00	FINE LEZIONI GIORNO 1		FINE LEZIONI GIORNO 2		FINE LEZIONI GIORNO 3		FINE LEZIONI GIORNO 4		FINE LEZIONI GIORNO 5		FINE LEZIONI GIORNO 6		FINE LEZIONI GIORNO 7		FINE CORSO						
18.00	FINE LEZIONI GIORNO 1		FINE LEZIONI GIORNO 2		FINE LEZIONI GIORNO 3		FINE LEZIONI GIORNO 4		FINE LEZIONI GIORNO 5		FINE LEZIONI GIORNO 6		FINE LEZIONI GIORNO 7		FINE CORSO							