



Comitato Regionale
Sardegna

Corso FPT 1° livello Sardegna - Ottobre-Novembre 2022

15/10/2022	8:00-10:00	Presentazione Strength Academy	Nicola Fanutza
	10:15-12:15	Cenni sui sistemi energetici e apparati	Andrea Loi
	13:15 - 15:15	Cenni sui sistemi energetici e apparati	Andrea Loi
16/10/2022	9:00-11:00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi	Andrea Loi
	11:15-13:15	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con sovraccarichi	Andrea Loi
22/10/2022	9:00-:13:00 - 14:00-18:00	Allenamento funzionale a corpo libero	Paolo Azara
23/10/2022	9:00-:13:00 - 14:00-18:00	Esercizi della sala pesi	Luca Orrù
29/10/2022	9:00-:13:00	Esercizi della pesistica olimpica	Gonario Corbu
30/10/2022	9:00-:13:00 - 14:00-18:00	Esercizi della sala pesi	Luca Orrù
05/11/2022	9:00-11:00	Elementi di valutazione funzionale	Andrea Loi
	11:15-13:15	Elementi di mobilità articolare	Andrea Loi
	15:00-17:00	Periodizzazione dell'allenamento	Luca Orrù
06/11/2022	9:00-13:00	Periodizzazione dell'allenamento	Luca Orrù
	14:00-16:00		

Esame 20/11/22

***Nei giorni evidenziati in rosso si svolgeranno le lezioni pratiche in presenza.**