

PROGRAMMA DEFINITIVO
CORSO 1° LIVELLO “FITNESS PERSONAL TRAINER”
Inizio: 10 febbraio – Fine: 11 marzo
ESAME 25/26 MARZO 2023

	DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
I Modulo	Venerdì 10 febbraio	2	17:00 - 19:00	Presentazione FIPE Strength Academy	Marco Giovannini
	Sabato 11 febbraio	4	9:00 - 13:00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Marco Giovannini
	Domenica 12 febbraio	6	9:00 - 13:00 14:00- 16:00	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Andrea Buonfiglio
II Modulo	Sabato 18 febbraio	6	9:00 – 13:00 15:00 – 17:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento Elementi di Valutazione Funzionale	Enrico Bomboletti Andrea Buonfiglio
	Domenica 19 febbraio	4	9:00 - 13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione dei programmi di allenamento	Enrico Bomboletti
III Modulo	Sabato 25 febbraio	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Pratica dell'allenamento funzionale	Pierluigi Mauro
	Domenica 26 febbraio	6	9:00 - 12:00 14:00 - 17:00	Gli esercizi della sala pesi	Enrico Bomboletti
IV Modulo	Sabato 4 marzo	6	9:00 - 13:00 15:00 – 17:00	Esercizi della Pesistica Olimpica Teoria dell'allenamento funzionale	Matteo Orecchini Pierluigi Mauro
	Domenica 5 marzo	4	14:00 - 17:00	Gli esercizi della sala pesi	Enrico Bomboletti
V Modulo	sabato 11 marzo	6	9:00 - 13:00 14:00 - 17:00	Gli esercizi della sala pesi	Enrico Bomboletti
25/26 marzo 2023		SESSIONE D'ESAME			