



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
CAMPANIA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

Discipline Sportive
Paralimpiche riconosciute dal
Comitato Italiano Paralimpico

CALENDARIO CORSO DI 1° LIVELLO 2023 CAMPANIA PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI "FITNESS PERSONAL TRAINER"

SABATO 11 FEBBRAIO

Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46, Napoli	08:30	ACCREDITO PARTECIPANTI
	09:00	
	09:00	PRESENTAZIONE FIPE STRENGTH ACADEMY
	11:00	
	11:00	
14:00	TEORIA: Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (1a parte)	

DOMENICA 12 FEBBRAIO

Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	13:00	

SABATO 18 FEBBRAIO

Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46, Napoli	09:00	TEORIA: Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (2a parte)
	14:00	
Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Pesistica Olimpica
	18:00	

DOMENICA 19 FEBBRAIO

Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	13:00	

SABATO 25 FEBBRAIO

Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46, Napoli	09:00	TEORIA: Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	13:00	
Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Ginnastica Funzionale
	18:00	

DOMENICA 26 FEBBRAIO

Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	13:00	

SABATO 04 MARZO		
Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46, Napoli	09:00	TEORIA: Cenni di Anatomia e Fisiologia della Fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
	13:00	
Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	14:00	PRATICA: Gli esercizi della Ginnastica Funzionale
	18:00	
DOMENICA 05 MARZO		
Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	09:00	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	13:00	
Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	13:00	ESAME: PROVA PRATICA SUGLI ESERCIZI DI SALA PESI
	15:00	

SABATO 11 MARZO		
Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46, Napoli	09:00	TEORIA: Elementi di Valutazione funzionale
	11:00	
Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46, Napoli	11:00	TEORIA: Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
	13:00	

SABATO 25 MARZO		
Palazzo CONI Via Alessandro Longo 46, Napoli	09:00	ESAMI FINALI: PROVA SCRITTA E PROVA ORALE
	18:00	

Per ulteriori informazioni contattare il COMITATO REGIONALE FIPE CAMPANIA:

Responsabile della Formazione: Diego Russo 335-6297775

email: fipecampania@federpesi.it

www.federpesistica.it