



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA

Comitato Regionale  
CAMPANIA



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI

Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

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

### SABATO 13 MAGGIO

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

### DOMENICA 14 MAGGIO

Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	09:30	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	13:00	

### SABATO 20 MAGGIO

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 21 MAGGIO

Palestra Body and Soul Via Pietro Mascagni 92, Napoli	09:30	PRATICA: Gli esercizi della Sala Pesi
	13:00	

### SABATO 27 MAGGIO

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 28 MAGGIO

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

## SABATO 03 GIUGNO

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	

## SABATO 10 GIUGNO

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	

## DOMENICA 18 GIUGNO

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 24 GIUGNO

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](mailto:fipecampania@federpesi.it)

[www.federpesistica.it](http://www.federpesistica.it)