



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
CAMPANIA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

Discipline Sportive
Paralimpiche riconosciute dal
Comitato Italiano Paralimpico

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

SABATO 14 OTTOBRE

SPORT E SALUTE 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 15 OTTOBRE

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

SABATO 21 OTTOBRE

SPORT E SALUTE 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 22 OTTOBRE

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

SABATO 28 OTTOBRE

SPORT E SALUTE 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 29 OTTOBRE

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

SABATO 04 NOVEMBRE		
SPORT E SALUTE 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 NOVEMBRE		
Palestra Body And Soul Via Pietro Mascagni 92 Napoli	09:00	PRATICA ;Gli esercizi della Sala Pesì
	13:00	
Palestra Body And Soul Via Pietro Mascagni 92 Napoli	13:00	ESAME PROVA PRATICA SUGLI ESERCIZI DI SALA PESI
	15:00	

SABATO 18 NOVEMBRE		
SPORT E SALUTE Via A. Longo 46 Napoli	09:00	TEORIA; Elementi di Valutazione Funzionale
	11:00	
SPORT E SALUTE Via A.Longo n.46 Napoli	11:00	TEORIA : Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
	13:00	

SABATO 25 NOVEMBRE		
SPORT E SALUTE 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: fipcampania@federpesi.it

www.federpesistica.it