

PROGRAMMA DEFINITIVO
CORSO 1° LIVELLO “FITNESS PERSONAL TRAINER”
Inizio: 10 febbraio – Fine: 12 marzo
ESAME 2 APRILE 2023

	DATA	N° ore	ORARIO	LEZIONE	DOCENTE
I Modulo Online su Zoom	Venerdì 10 febbraio	2	17:00 - 19:00	Presentazione FIFE 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 Online su Zoom	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 In presenza	Sabato 4 marzo	8	9:00 - 13:00 14:00 - 18:00	Esercizi della sala pesi	Claudio Palumbo
	Domenica 5 marzo	8	9:00 - 13:00 14:00 - 18:00	Esercizi della ginnastica funzionale	Francesca Negri
IV Modulo In presenza	Sabato 11 marzo	8	9:00 - 13:00 14:00 - 18:00	Esercizi della sala pesi	Claudio Palumbo
	Domenica 12 marzo	4	9:00 - 13:00	Esercizi della pesistica olimpica	Francesca Negri
2 aprile 2023		SESSIONE D'ESAME			