



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



calabria@federpesistica.it

CORSO I LIVELLO FPT 2023/08 RC

Sabato 4 marzo 2023 lezione su piattaforma zoom

10:00-12:00 *docente Marco Giovannini*
Presentazione FIPE Strength Academy

14:00-18:00 *docente Marco Giovannini*
Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio ed adattamenti all'allenamento cardiovascolare

Domenica 5 marzo 2023 lezione su piattaforma zoom

09:00-13:00 *docente Marco Giovannini*
Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi

Sabato 11 marzo 2023 lezioni su piattaforma zoom

9:00-13:00 *docente Marco Giovannini*
Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma di allenamento

13:00-14:00
Pausa pranzo

14:00-16:00 *docente Marco Giovannini*
Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma di allenamento

Domenica 12 marzo 2023 lezioni su piattaforma zoom

09:00-11:00 *docente Marco Giovannini*

Elementi di periodizzazione ed elaborazione di un programma di allenamento

11:00-13:00 *docente Marco Giovannini*
Elementi di valutazione funzionale

13:00-14:00
Pausa pranzo

14:00-16:00 *docente Marco Giovannini*
Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare

Sabato 18 marzo 2023 lezione pratiche in presenza

09:00-13:00 *docente Marco Giovannini*
Gli Esercizi della sala pesi



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



calabria@federpesistica.it

13:00-14:00

Pausa pranzo

14:00-18:00 *docente Marco Giovannini*

Gli Esercizi della sala pesi

Domenica 19 marzo 2023 lezione pratiche in presenza

09:00-13:00 *docente Marco Giovannini*

Gli Esercizi della sala pesi

13:00-14:00

Pausa pranzo

14:00-18:00 *docente Marco Giovannini*

Gli Esercizi della sala pesi

Sabato 1 aprile 2023 lezioni pratiche in presenza

09:00-13:00 *docente Natale Familiari*

Teoria e pratica dell'allenamento funzionale

13:00-14:00

Pausa pranzo

14:00-18:00 *docente Natale Familiari*

Teoria e pratica dell'allenamento funzionale

Domenica 2 aprile 2023 lezioni in presenza

09:00-13:00 *docente Maurizio Italiano*

Gli esercizi della pesistica olimpica

Le lezioni pratiche in presenza si terranno c/o la palestra Dynamica sita in Via Sant'Anna Il Tronco – Vico Andiloro n° 40 – Reggio Calabria

Per le lezioni pratiche è obbligatorio indossare tenuta sportiva

Sabato 16 aprile 2023

Esame finale in presenza

Inizio ore 9.30