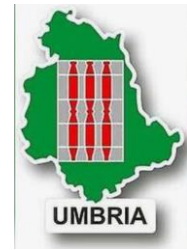




FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



umbria@federpesistica.it

CORSO I LIVELLO FPT 2023/09 Gubbio

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

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

14:30-18:30 *docente Marco Giovannini* **lezione pratiche in presenza**
Gli esercizi della pesistica olimpica

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

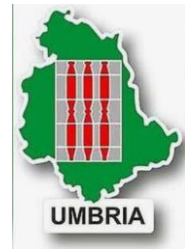
11:00-13:00 *docente Marco Giovannini*
Elementi di valutazione funzionale

13:00-14:00
Pausa pranzo

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



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



umbria@federpesistica.it

Domenica 26 marzo 2023 lezioni pratiche in presenza

09:00-13:00 *docente Federale*

Teoria e pratica dell'allenamento funzionale

13:00-14:00

Pausa pranzo

14:00-18:00 *docente Federale*

Teoria e pratica dell'allenamento funzionale

Sabato 1 aprile 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

Domenica 2 aprile 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

Le lezioni pratiche in presenza si terranno c/o la palestra A.S.D. Pesistica Azzurra sita in Via della Piaggiola n° 158 – Gubbio (PG)

Per le lezioni pratiche è obbligatorio indossare tenuta sportiva

Domenica 7 maggio 2023

Esame finale in presenza

Inizio ore 10.00