

FPT/ /2023 TEORIA ON-LINE / PRATICA presso FREETIMESPORTING CLUB via V. USSANI n.82 ROMA

					PRESENZA				
Orario	Sabato 21/01	Domenica 22/01	Sabato 28/01	Domenica 29/01	Orario	Sabato 04/02	Domenica 05/02	Sabato 11/02	Domenica 12/02
09.00 - 10.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di valutazione funzionale	09.00 - 10.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli esercizi della Pesistica Olimpica
10.00 - 11.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di valutazione funzionale	10.00 - 11.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli esercizi della Pesistica Olimpica
11.00 - 11.15	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	11.00 - 12.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli esercizi della Pesistica Olimpica
11.15 - 12.15	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	12.00 - 13.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli esercizi della Pesistica Olimpica
12.15 - 13.15	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	
13.15 - 14.30	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	14.00 - 15.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	
14.30 - 15.30	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di Normativa Fiscale	15.00 - 16.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	
15.30 - 16.30	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di Normativa Fiscale	16.00 - 17.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	
					17.00 - 18.00	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	

ESAMI DOMENICA 19/02/2023