

Orario corso di I livello da Fitness Personal Trainer (PRESENZA) - ESSEFITNESS Roma Lgo Emanuele Ruspoli 24 - Esami 02/04/2023

Orario	Sabato 04/03	Domenica 05/03	Sabato 11/03	Domenica 12/03	Sabato 18/03	Domenica 19/03	Domenica 26/03
09.00 - 10.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
10.00 - 11.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
11.00 - 12.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
12.00 - 13.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di Normativa Fiscale	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
15.00 - 16.00	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Elementi di Valutazione Funzionale	Elementi di Normativa Fiscale	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
16.00 - 17.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Gli esercizi della Pesistica Olimpica			Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
17.00 - 18.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Gli esercizi della Pesistica Olimpica			Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)

Durante le ore evidenziate in celeste, è necessario indossare abbigliamento idoneo a svolgere attività fisica, munirsi di asciugamani pulito da utilizzare sulla panca e di scarpe da ginnastica da utilizzare esclusivamente all'interno della Palestra

ESAME: DOMENICA 02/04/2023 - ORE 09.00