

**FPT/13/2023 TEORIA ON-LINE / PRATICA presso SYSTEM FITNESS via Di Frascati n.292/A ROCCA DI PAPA**

ON LINE					PRESENZA				
Orario	Sabato 15/04	Domenica 16/04	Sabato 22/04	Domenica 23/04	Orario	Sabato 06/05	Domenica 07/05	Sabato 13/05	Domenica 14/05
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 Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
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 Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
11.00 - 11.15	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa	11.00 - 12.00	Gli esercizi della Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
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 Pesistica Olimpica	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
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		<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>
13.15 - 14.30	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	<b>Pausa Pranzo</b>	14.00 - 15.00		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
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 Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
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 Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)
					17.00 - 18.00		Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)	Teoria e pratica dell'allenamento Funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, ecc.)

**ESAMI DOMENICA 21/05/2023**