

**FPT/14/2023 TEORIA ON-LINE / PRATICA presso VILLA YORK via AFFOGALASINO n. 40 ROMA**

| ON LINE       |   |   |  |   | PRESENZA      |                                       |  |  |  |
|---------------|---|---|--|---|---------------|---------------------------------------|--|--|--|
| Orario        | Sabato 10/06  | Domenica 11/06  | Sabato 17/06   | Domenica 18/06  | Orario        | Sabato 24/06                          | Domenica 25/06   | Sabato 01/07                                 | Domenica 02/07   |
| 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 09/07/2023**