Orario corso di I livello da Fitness Personal Trainer (PRESENZA) - Roma - FPT/2023/15 - Esami 08/10/23 - sede FREETIME Via Vincenzo Ussani 82							
Orario	**Sabato 09/09**	**Domenica 10/09**	**Sabato 16/09**	**Domenica 17/09**	**Sabato 23/09**	**Domenica 24/09**	**Domenica 01/10**
09.00 - 10.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare eadattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione delprogramma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione delprogramma di allenamento	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
10.00 - 11.00	Presentazione FIPE Strength Academy	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare eadattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Elementi di periodizzazione ed elaborazione delprogramma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione delprogramma di allenamento	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della ginnastica funzionale	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 mobilità articolare e di elasticitàmuscolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione delprogramma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione delprogramma di allenamento	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della ginnastica funzionale	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 mobilità articolare e di elasticitàmuscolare	Elementi di periodizzazione ed elaborazione delprogramma di allenamento	Elementi di periodizzazione ed elaborazione delprogramma di allenamento	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della ginnastica funzionale	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 Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della ginnastica funzionale	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 Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
16.00 - 17.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare eadattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Gli esercizi della Pesistica Olimpica			Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della ginnastica funzionale	Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
17.00 - 18.00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare eadattamenti all'allenamento con i sovraccarichi	Gli esercizi della Pesistica Olimpica			Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)	Gli esercizi della ginnastica funzionale	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 esclusivamnete all'interno della Palestra							
ESAME: DOMENICA 08/10/23 - ORE 09.00							