

CORSO DI 1° LIVELLO

"ALLENATORE PERSONAL TRAINER"

SEDE: PORDENONE

Parte teorica: Palestra pesistica Pordenone

Parte Pratica: Palestra Pesistica Pordenone

DATA	MATERIA
Sabato 18 marzo 9:00 – 13:00 14:00 - 18:00	Presentazione FIPE strenght academy 2ore Elementi di valutazione funzionale 2 ore Adattamenti all' allenamento cardiovascolare, 4 ore <i>(Jacopo Forza)</i>
Domenica 19 marzo 9:00 – 13:00 14:00 - 16:00	Elementi di mobilita' articolare e di elasticita' muscolare 2 ore Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi 4 ore <i>(Jacopo Forza)</i>
Sabato 25 marzo 9:00 – 13:00 14:00 - 19:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di Allenamento 8 ore <i>(Jacopo Forza)</i>
Domenica 26 marzo 9:00 – 13:00 14:00 – 19:00	Teoria e pratica dell' allenamento funzionale 8 ore <i>(Jacopo Forza)</i>
Domanica 2 aprile 9:00 – 13:00 14:00 - 19:00	Gli esercizi della sala pesi 8 ore <i>(Jacopo Forza)</i>
Sabato 8 aprile 9:00 – 13:00 14:00 - 19:00	Gli esercizi della sala pesi 8 ore <i>(Jacopo Forza)</i>
Domenica 9 aprile 09:00 - 13:00	Gli esercizi della sala pesi 4 ore <i>(Vincenzo Ficco)</i>

Esame 29 aprile