



CORSO ALLENATORI 1° LIVELLO

A.S.D. GARAGE CROSSFIGHT – VIA VIANO 114 – LA SPEZIA

PROGRAMMAZIONE ORARIA DELLE MATERIE

Sabato 11 marzo 2023:

- 10,30 – 11,00 Accredito
- 11,00 – 13,00 Presentazione FIPE Strengh Academy (2 ore)
Docente Alessandro Boraschi
- 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
- 14,00 – 18,00 Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi (4 ore)
Docente Alessandro Boraschi

Domenica 12 marzo 2023:

- 09,00 – 13,00 Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento (4 ore)
Docente Alessandro Boraschi
- 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
- 14,00 – 18,00 Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento (4 ore)
Docente Alessandro Boraschi

Sabato 18 marzo 2023:

- 09,00 – 13,00 Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare (4 ore)
Docente Antonio Maglione
- 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
- 14,00 – 16,00 Elementi di valutazione funzionale (2 ore)
Docente Antonio Maglione
- 16,00 – 18,00 Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare (2 ore)
Docente Antonio Maglione

**Domenica 19 marzo 2023:**

- 09,00 – 13,00 Teoria e pratica dell'allenamento funzionale (4 ore)
Docente Antonio Maglione
- 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
- 14,00 – 18,00 Teoria e pratica dell'allenamento funzionale (4 ore)
Docente Antonio Maglione

Sabato 25 marzo 2023:

- 09,00 – 13,00 Gli esercizi della Sala Pesi (4 ore)
Docente Alessandro Boraschi
- 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
- 14,00 – 18,00 Gli esercizi della Sala Pesi (4 ore)
Docente Alessandro Boraschi

Domenica 26 marzo 2023:

- 09,00 – 13,00 Gli esercizi della Sala Pesi (4 ore)
Docente Alessandro Boraschi
- 13,00 – 14,00 Pausa pranzo
- 14,00 – 18,00 Gli esercizi della Sala Pesi (4 ore)
Docente Alessandro Boraschi

Sabato 1° aprile 2023:

- 09,00 – 13,00 Gli esercizi della Pesistica Olimpica (4 ore)
Docente Mauro Lombardini

Domenica 16 aprile 2023:

Ore 09,00 Esame finale

