



CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO 2023 PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE STHENATHLON - LAZIO

1 Modulo - modalità online su piattaforma Zoom

	orario	ore	Lezione
sabato 16 settembre	9.00-10.00	1	Presentazione Strength Academy
	10.00-12.00	2	Anatomia e Fisiologia della fibra muscolare
	14.00-17.00	3	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
domenica 17 settembre	9.00-11.00	2	Teoria generale dell'Allenamento
	11.00-13.00	2	Teoria dell'Allenamento Funzionale
	15.00-17.00	2	Sthenathlon: descrizione del progetto e teoria generale del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)
sabato 23 settembre	9.00-12.00	3	Sthenathlon: periodizzazione e programmazione per le gare: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE
	14.00-15.00	1	Tutela della Salute (doping)
	15.00-16.00	1	Sthenathlon: presentazione dei Titani: 12 Titani ELEMENT + 12 Titani PERFORMANCE
	16.00-17.00	1	Sthenathlon: il Percorso Agonistico per le due tipologie di Atleti

2 Modulo - modalità in presenza - ROMA - CROSSFIT TUSCOLANA via Spadola 198b

	orario	ore	Lezione
sabato 14 ottobre	9.00-13.00	4	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
	14.00-18.00	4	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
domenica 15 ottobre	9.00-13.00	4	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
	14.00-18.00	4	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti

3 Modulo - modalità in presenza - ROMA - CROSSFIT TUSCOLANA via Spadola 198b

	orario	ore	Lezione
sabato 21 ottobre	9.00-13.00	4	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
	14.00-18.00	4	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
domenica 22 ottobre	9.00-11.00	2	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
	11.00-13.00	2	Esecuzione di Titani: 1 Titano Element + 1 Titano Performance
	dalle 14.00		ESAME DI QUALIFICA