

CALENDARIO CORSO DI I LIVELLO 2023 PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE STHENATHLON - PUGLIA
1 Modulo - modalità online su piattaforma Zoom

	orario	Lezione
sabato 14 ottobre	9.00-10.00	Presentazione Strength Academy
	10.00-12.00	Anatomia e Fisiologia della fibra muscolare
	14.00-15.00	Tutela della Salute (doping)
	15.00-17.00	Teoria generale dell'Allenamento
domenica 15 ottobre	9.00-12.00	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	14.00-16.00	Teoria dell'Allenamento Funzionale
	16.00-17.00	Sthenathlon: descrizione del progetto e teoria generale del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)
sabato 21 ottobre	9.00-10.00	Sthenathlon: descrizione del progetto e teoria generale del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)
	10.00-11.00	Sthenathlon: il Percorso Agonistico per le due tipologie di Atleti
	11.00-12.00	Sthenathlon: presentazione dei Titani: 12 Titani ELEMENT + 12 Titani PERFORMANCE
	14.00-17.00	Sthenathlon: periodizzazione e programmazione per le gare: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE

3 Modulo - modalità in presenza - BRINDISI - FITNESS UROBORO via palmiro Togliatti, 98

	orario	Lezione
sabato 4 novembre	9.00-13.00	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
	14.00-18.00	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
domenica 5 novembre	9.00-13.00	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
	14.00-18.00	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti

3 Modulo - modalità in presenza - BRINDISI - FITNESS UROBORO via palmiro Togliatti, 98

	orario	Lezione
sabato 18 novembre	9.00-13.00	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
	14.00-18.00	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
domenica 19 novembre	9.00-11.00	Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
	11.00-13.00	Esecuzione di Titani: 1 Titano Element + 1 Titano Performance
	dalle 14,00	ESAME DI QUALIFICA