

CORSO DI 1° LIVELLO

"FITNESS PERSONAL TRAINER"

SEDE: PORDENONE

Parte teorica: CONI Point di Pordenone

Parte Pratica: Centro Federale c/o Pesistica Pordenone

DATA	MATERIA
Venerdì 27 Marzo 17:00 – 22:00	Presentazione FIFE Strength Academy Cenni sui sistemi energetici, sist. Cardiov., sist. Resp. e adattamenti All'allenamento cardiovascolare (<i>Jacopo Forza</i>)
Sabato 28 Marzo 8:30 – 12:30 13:30 - 18:30	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (<i>Jacopo Forza</i>)
Domenica 29 Marzo 8:30 – 12:30 13:30 - 17:30	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e Adattamenti dell'allenamento con i sovraccarichi Elementi di valutazione funzionale, di mobilità articolare ed elasticità muscolare (<i>Grando Luigi</i>)
Sabato 4 Aprile 09:00 - 13:00 14:00 – 18:00	Gli esercizi della ginnastica funzionale (<i>Grando Luigi</i>)
Domenica 5 Aprile 9:00 – 13:00	Gli esercizi della pesistica (<i>Grando Luigi</i>)
Sabato 18 Aprile 8:30 – 13:30 14:00 - 18:00	Gli Esercizi della Sala Pesi (<i>Jacopo Forza</i>)
Domenica 19 Aprile 8:30 – 13:30 14:00 - 18:00	Gli Esercizi della Sala Pesi (<i>Jacopo Forza</i>)

Esame 2 maggio