

**CORSO DI 1° LIVELLO**

**"FITNESS PERSONAL TRAINER"**

**SEDE: PORDENONE**

**Parte teorica: on line su piattaforma zoom**

**Parte Pratica: Centro Federale c/o Pesistica Pordenone**

<b>DATA</b>	<b>MATERIA</b>
<b>Venerdì 29 Maggio</b> 09:00 – 12:00	Presentazione FIPE Strength Academy 1 ora Elementi di valutazione funzionale 2 ore (Jacopo Forza)
<b>Sabato 30 Maggio</b> 9:00 – 13:00	Cenni sui sistemi energetici, sist. Cardiovascolare, sist.respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiov. 4 ore (Jacopo Forza)
<b>Domenica 31 Maggio</b> 9:00 – 13:00	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e Adattamenti dell'allenamento con i sovraccarichi 4 ore (Jacopo Forza)
<b>Venerdì 5 Giugno</b> 10:00 - 12:00	Elementi di mobilita' articolare e di elasticita' muscolare (Jacopo Forza)
<b>Sabato 6 Giugno</b> 9:00 – 13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (Jacopo Forza)
<b>Domenica 7 giugno</b> 9:00 – 13:00	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento (Jacopo Forza)
	Parte pratica di 28 ore con orari da decidere in base ai decreti di governo