**MODULO DI APPROFONDIMENTO SUL CARDIOFITNESS E DIMAGRIMENTO**

**SABATO 11 E DOMENICA 12 GENNAIO 2019**

**Sede Palestra Stilnuovo, viale dei Mille 41/ar Firenze**

**Sabato 11 GENNAIO 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Cenni di fisiologia dell’esercizio fisico: sistemi energetici, frequenza cardiaca, consumo di ossigeno EPOC, scala di Borg

**Ore 13.30 – 17.30**

Composizione corporea e dimagrimento

**Domenica 12 GENNAIO 2019**

**Ore 10.00 – 13.00**

Allenamento cardiorespiratorio: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

**Ore 13.30 -17.30**

Allenamento cardiorespiratorio: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli

Lo sviluppo del programma di allenamento

DOCENTI:

*Dott. Carlo Laface*

*Dott. Matteo Levi Micheli*