

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