



Programma VII Corso F.P.I. per Esperti in Allenamento Funzionale

Asd Gladiators Boxing – Via Francesco Laparelli 85, Roma

Sabato 28 Gennaio 2017

Ore 08,30	Accredito partecipanti
Ore 09,00 / 11,00	Cenni di teoria dell'Allenamento Funzionale (dott. Federico Squillace)
Ore 11,00 / 13,00	Esercizi di base dell'Allenamento Funzionale (dott. F. Squillace)
Ore 13,00	Pausa pranzo
Ore 14,00 / 16,00	Stretching e prevenzione infortuni (dott. Alessio Cerocchi)
Ore 16,00 / 18,00	Programmazione e circuiti di Allenamento Funzionale

Domenica 29 Gennaio 2017

Ore 09,00 / 10,00	Le attività amatoriali in F.P.I. (Tecnico Massimo Barone)
Ore 10,00 / 12,00	L'Allenamento Funzionale applicato al Pugilato
Ore 12,00 / 13,00	Chiusura corso, consegna degli Attestati di Partecipazione