



CORSI@FEDERPESISTICA.IT



06 8797 3013/3014/3015

[WWW.STRENGTHACADEMY.IT](http://WWW.STRENGTHACADEMY.IT)

@FIPESTRENGTHACADEMY

Per iscriverti clicca qui:

<http://strengthacademy.it/events/corso-allenamento-donna-2-0/>

Rilascio di Attestato di Partecipazione

---

## CORSO DI SPECIALIZZAZIONE “L’ALLENAMENTO DELLA DONNA 2.0”

---

### DOVE E QUANDO:

Roma, “Sala Auditorium”  
Palazzo delle Federazioni, viale Tiziano, 74  
Domenica, 7 maggio 2017 (9.00-18.00)

### DOCENTI:

Medico dello Sport  
Preparatore Fisico Atlete Olimpioniche  
Personal Trainer

---

## PROGRAMMA

---

### Dalle ore 9.00 alle ore 11.00

Docente: *Medico dello Sport*

- Introduzione alla diversità ormonale tra uomo e donna come predisposizione e modificazione all’allenamento.

### Dalle ore 11.00 alle ore 13.00

Docente: *Preparatore fisico atlete olimpioniche*

- L’esperienza di un preparatore con atlete donne; case history.

### Dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Docente: *Personal Trainer*

- Approccio del P.T. ad una cliente donna; quali sono i falsi miti da sfatare.

*Pausa pranzo (13.00-14.00)*