

27 maggio 2023

## EM284: CATANIA - Strength and Power con Anthony Turner



ANTHONY N. TURNER

---

PhD, MSc, PGCE, ASCC,  
CSCS\*D

Questo corso di due giorni copre le basi che sottendono lo **sviluppo di forza e potenza**.

Inoltre **un'attenta analisi tecnica** volta a valutare le asimmetrie degli arti inferiori (in termini di forza e potenza) e la **meccanica dello stretch-shortening cycle**, così come le implicazioni per la performance, saranno esaustivamente spiegate.

Il partecipante sarà guidato al superamento delle difficoltà nella prescrizione dell'esercizio e dell'allenamento secondo **le più aggiornate ricerche scientifiche**. Questo permetterà un'espansione delle competenze riabilitative per assicurare il più efficiente **ritorno alla piena performance**.



30 Posti



429,00 €



16 Ore



18,7 ECM

#### DESTINATARI

Medici, Fisioterapisti,  
Laureati in Scienze  
Motorie, Studenti III anno  
C.d.L. Fisioterapia e  
Scienze Motorie

#### PAGAMENTO

Acconto 215,00 € entro 7  
giorni dall'iscrizione  
Saldo 214,00 € entro il 20  
maggio 2023

#### CALENDARIO

27 - 28 Maggio 2023

#### LINGUA

Inglese con traduzione  
consecutiva in italiano

**Totale: 429,00 €**

ISCRIZIONI EARLY BOOKING ENTRO IL 15/04/2023: 369€ invece di 429€ (risparmi 60€)

Per i pagamenti Early Booking lo sconto verrà applicato sulla rata d'acconto:

Acconto: €155,00

Saldo: €214,00.

ISCRIZIONE EM284 "CATANIA - Strength and Power con Anthony Turner" + EM270 "Firenze - Aerobic Capacity": 349 € + 349 € = 698 €

#### **ATTENZIONE!**

Il corso è organizzato a **Catania (CT) Presso: ERUPTION 252 CROSSTRAINING, Via Brescia, 22, 95123 Catania CT**

## PROGRAMMA

### **PROGRAMMA DEL CORSO:**

#### ***Primo Giorno***

|               |             |                                  |
|---------------|-------------|----------------------------------|
| 09.00 - 11.00 | Lecture 1   | L'allenamento di Forza e Potenza |
| 11.00 - 12.00 | Practical 1 | Analisi del Movimento e CEX      |

12.00 - 13.00 Lunch

13.00 - 15.00 Practical 2

Allenamento della Forza (technical analysis and coaching)

15.00 - 18.00 Lecture 2

Analisi del Movimento e delle Asimmetrie

### **Secondo Giorno**

09.00 - 11.00 Lecture 3

"Stretch-shortening cycle mechanics" e implicazioni nella performance

11.00 - 13.00 Practical 3

Valutazione delle Asimmetrie

13.00 - 13.30 Lunch

13.30 - 15.30 Practical 4

Plyometria: lo sviluppo della rigidità muscolo-tendine

15.30 - 18.30 Lecture 4

Periodizzazione dell'allenamento

18.30 Conclusione

Domande e ECM Test