

5 ottobre 2024

EM330: FIRENZE Strength & Conditioning con Anthony Turner PART 1 - Strength and Power



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****440,00 €****16 Ore****18,7 ECM****DESTINATARI**

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

PAGAMENTO

Acconto 220,00 € entro 7
giorni dall'iscrizione
Saldo 220,00 € entro il 16
settembre 2024

CALENDARIO

05-06 Ottobre 2024

LINGUA

Inglese con traduzione
consecutiva in italiano

Totale: 440,00 €

ISCRIZIONE EM 330 "PARTE 1" + EM 331 "PARTE 2": 410 € + 410 € = 820 €

Per gli Iscritti all'ordine di FIRENZE, AREZZO, PRATO, PISTOIA, LUCCA, MASSA CARRARA:

iscrizione EM330 "PARTE 1" 410€ anzichè ~~440,00€~~

ISCRIZIONE EM 330 "PARTE 1" + EM 331 "PARTE 2": 395 + 395 € = 790 €

ATTENZIONE !!

Il corso è organizzato a FIRENZE in collaborazione con HEALTHUB www.healthub.it presso:

FIRENZE MARATHON STADIUM L. RODOLFI - V.le Manfredo Fanti n.2 - 50137 - FIRENZE

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