

9 febbraio 2019

EM131: 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**.



28 Posti



330,00 €



16 Ore



**in fase di
accreditamento
ECM**

DESTINATARI

Medici, Fisioterapisti,
Laureati in Scienze
Motorie,

PAGAMENTO

Acconto 165,00 € + IVA
22% (201,30 €) entro 7
giorni dall'iscrizione

Saldo 165,00 € + IVA 22%
(201,30 €) entro il 1
febbraio 2019

**Totale: 330,00 € +
IVA 22% (402,60 €)**

CALENDARIO

09 - 10 Febbraio 2019

LINGUA

Inglese con traduzione
simultanea in italiano

Attenzione!

Il nuovo corso "Strenght And Power con Anthony Turner" sostituisce la precedente proposta "Strenght And Conditioning", rispetto a cui non ci sono differenze di programma.

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