

19 ottobre 2019

EM139: Aerobic Capacity - Acceleration, Speed, Agility and Plyometrics



ANTHONY N. TURNER

PhD, MSc, PGCE, ASCC,
CSCS*D

Il corso affronterà la teoria, la valutazione e la programmazione di interventi efficaci per lo **sviluppo di accelerazione, agilità e velocità**.

Nello svolgimento della prima giornata verranno analizzate le diverse **componenti** che determinano un'ottimale **performance** delle stesse, così come una **progressione sequenziale per il loro miglioramento**.

Il secondo giorno si incentrerà invece sullo **sviluppo della capacità aerobica**. Verranno analizzate e approfondite componenti chiave quali la **Repeated Sprint Ability (RSA)**, la **Maximal Aerobic Speed (MAS)** e verrà spiegato con dimostrazioni e **larghe sessioni pratiche** come implementare tali abilità.

La programmazione di interventi, tra cui l'**High Intensity Interval Training (HIIT)**, saranno di conseguenza implementati in un programma esaustivo in accordo con la valutazione effettuata dal professionista.


28 Posti

330,00 €

16 Ore

18,5 ECM
DESTINATARI

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

PAGAMENTO

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

Saldo 165,00 € + IVA 22%
(201,30 €) entro il 14
ottobre 2019

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

CALENDARIO

19 - 20 Ottobre 2019

LINGUA

Inglese con traduzione
consecutiva in italiano

PROGRAMMA

PROGRAMMA DEL CORSO

Primo Giorno - 19 ottobre

Acceleration, speed, agility and plyometrics (ASAP)

08.30 - 09.00 Registrazione partecipanti

09.00 - 11.00 Come pianificare un warm-up efficace (Lezione 1)

11.00 - 13.00 Meccanica dell'Accelerazione (Pratica 1)

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

14.00 - 16.00 Meccanica dell'Agilità (Pratica 2)

16.00 – 18.00 Acceleration, speed, agility and plyometrics (ASAP): dalla teoria alla pratica (Lezione 2)

Secondo Giorno – 20 ottobre

Aerobic capacity and repeated sprint ability (RSA)

09.00 – 11.00 Capacità Aerobica (Lezione 1)

11.00 – 13.00 Repeat Sprint Ability (Lezione 2)

13.00 – 14.00 Pausa pranzo

14.00 – 16.00 Allenamento della Maximal Aerobic Speed (MAS) and High Intensity Interval Ttraining (HIIT) (Pratica 2)

16.00 – 18.00 Programming for conditioning (Lezione 3)

18.00 – 18.30 Domande, Test ECM e Conclusioni.