

9 ottobre 2021

EM203: PORDENONE - 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

402,60 €

16 Ore

20 ECM
DESTINATARI

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

PAGAMENTO

Acconto 201,30 € entro 7
giorni dall'iscrizione
Saldo 201,30 € entro il 4
ottobre 2021

Totale: 402,60 €
CALENDARIO

9 - 10 ottobre 2021

LINGUA

Inglese con traduzione
consecutiva in italiano

Attenzione!

Il corso è organizzato a PORDENONE in collaborazione con MOVE - PHYSIOTHERAPY presso:

CROSSFIT PORDENONE Via Galileo Ferraris, 5 - 33170 Pordenone (PN)

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