

15 ottobre 2022

## EM241: FIRENZE - 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



407,00 €



16 Ore



18,7 ECM

#### DESTINATARI

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

#### PAGAMENTO

Acconto 203,50 € entro 7  
giorni dall'iscrizione  
Saldo 203,50 € entro il 9  
settembre 2022

**Totale: 407,00 €**

#### CALENDARIO

15-16 Ottobre 2022

#### LINGUA

Inglese con traduzione  
consecutiva in italiano

#### **ATTENZIONE!**

**Il corso è organizzato a FIRENZE in collaborazione con HealthHub [www.healthhub.it](http://www.healthhub.it) presso:**

**ASICS 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