

21 maggio 2022

EM245: PORDENONE - Aerobic capacity, interval training and agility



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

402,60 €

16 Ore

23,5 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 16
maggio 2022

Totale: 402,60 €
CALENDARIO

21-22 Maggio 2022

LINGUA

Inglese con traduzione
consecutiva in italiano

Il corso è organizzato a PORDENONE in collaborazione con MOVE PHYSIOTHERAPY
www.movefisioterapia.it presso:

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

PROGRAMMA

PROGRAMMA DEL CORSO

Primo Giorno

Acceleration, speed, agility and plyometrics (ASAP)

08.30 – 09.00 Registrazione partecipanti

09.00 – 10.00 Come pianificare un warm-up efficace (Lezione 1)

10.00 – 10.15 Coffee Break

10.15 – 13.00 Meccanica dell'Accelerazione (Pratica 1)

13.00 – 13.45 Pausa pranzo

13.45 – 16.45 Meccanica dell'Agilità (Pratica 2)

16.45 – 17.00 Coffee Break

17.00 – 18.00 Acceleration, speed, agility and plyometrics (ASAP): dalla teoria alla pratica (Lezione 2)

Secondo Giorno

Aerobic capacity and repeated sprint ability (RSA)

09.00 – 11.00 Capacità Aerobica (Lezione 1)

11.00 – 11.15 Coffee Break

11.15 – 13.00 Repeat Sprint Ability (Lezione 2)

13.00 – 13.45 Pausa pranzo

13.45 – 17.00 Allenamento della Maximal Aerobic Speed (MAS) and High Intensity Interval Ttraining (HIIT) (Pratica 2)

17.00 – 17.15 Coffee Break

17.15 – 18.00 Programming for conditioning (Lezione 3)

18.00 – 18.30 Domande, Test ECM e Conclusioni.