FISIOTERAPIA SPORTIVA

HEALTHUB

TRUSTME - ED

15 aprile 2023

EM268: 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 l**e più aggiornate ricerche scientifiche.** Questo permetterà un'espansione delle competenze riabilitative per assicurare il più efficiente **ritorno alla piena performance.**

FISIOTERAPIA SPORTIVA

HEALTHUB

TRUSTME - ED

30 Posti	**429,00 €**	**16** Ore	**18,7** ECM

DESTINATARI	PAGAMENTO	CALENDARIO	LINGUA
Medici, Fisioterapisti, Laureati in Scienze Motorie, Studenti III anno C.d.L. Fisioterapia e Scienze Motorie	Acconto 215,00 € entro 7 giorni dall'iscrizione Saldo 214,00 € entro il 10 aprile 2023	15-16 Aprile 2023	Inglese con traduzione consecutiva in italiano

Totale: 429,00 €

ISCRIZIONI EARLY BOOKING ENTRO IL 15/02/2023: 369€ invece di 429€ (risparmi 60€)
Per i pagamenti Early Booking lo sconto verrà applicato sulla rata d'acconto:
Acconto: €155,00
Saldo: €214,00.

ISCRIZIONE EM 268 "Firenze - Strength&Power" + EM 270 "Firenze - Aerobic Capacity": 349 € + 349 €= 698 €

ATTENZIONE!

Il corso è organizzato a FIRENZE in collaborazione con HealtHub www.healthub.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	Allenamanto 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