

27 maggio 2023

EM284: CATANIA - 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



429,00 €



16 Ore



18,7 ECM

DESTINATARI

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

PAGAMENTO

Acconto 215,00 € entro 7
giorni dall'iscrizione
Saldo 214,00 € entro il 20
maggio 2023

CALENDARIO

27 - 28 Maggio 2023

LINGUA

Inglese con traduzione
consecutiva in italiano**Totale: 429,00 €**

ISCRIZIONI EARLY BOOKING ENTRO IL 15/04/2023: 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 EM284 "CATANIA - Strength and Power con Anthony Turner" + EM270 "Firenze - Aerobic Capacity": 349 € + 349 € = 698 €

ATTENZIONE!

Il corso è organizzato a **Catania (CT) Presso: ERUPTION 252 CROSSTRAINING, Via Brescia, 22, 95123 Catania CT**

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