

5 ottobre 2024

EM331: FIRENZE Strength & Conditioning con Anthony Turner PART 2 - Interval training, change of direction and aerobic capacity



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, velocità e cambi di direzione.**

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.

**30 Posti****440,00 €****16 Ore****18,7 ECM****DESTINATARI**

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

PAGAMENTO

Acconto 220,00 € entro 7
giorni dall'iscrizione
Saldo 220,00 €

Totale: 440,00 €**CALENDARIO**

POSTICIPATO Date in
fase di definizione

LINGUA

Inglese con traduzione
consecutiva in italiano

ISCRIZIONE EM 330 "PARTE 1" + EM 331 "PARTE 2": 410 € + 410 € = 820 €

Per gli Iscritti all'ordine di FIRENZE, AREZZO, PRATO, PISTOIA, LUCCA, MASSA CARRARA:

iscrizione EM331 "PARTE 2" 410€ anzichè 440,00€

ISCRIZIONE EM 330 "PARTE 1" + EM 331 "PARTE 2": 395 + 395 € = 790 €

ATTENZIONE!!**Il corso è organizzato a FIRENZE in collaborazione con HEALTHUB www.healthub.it presso:****FIRENZE MARATHON STADIUM L. RODOLFI - V.le Manfredo Fanti n.2 - 50137 - FIRENZE**

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.