

L'organizzazione di un ciclo di forza

Nuove prospettive nell'allenamento sportivo



La Scuola Regionale dello Sport della Lombardia, in collaborazione con il CONI Point di Pavia, organizza un seminario rivolto agli operatori del mondo sportivo e agli atleti per approfondire le tematiche legate all'allenamento della forza quali i carichi di lavoro e la corretta esecuzione degli esercizi.

RELATORE:

Dott. Matteo Artina - dottore in Scienze Motorie e Fisioterapia, preparatore atletico FISL per lo Snowboard e preparatore di numerosi atleti tra cui Sofia Goggia e Michela Moioli



DESTINATARI

Tecnici di tutte le discipline sportive, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, preparatori fisici, atleti, insegnanti di educazione fisica e rappresentanti territoriali CONI e CIP



ISCRIZIONI

Entro il 26 ottobre o fino ad esaurimento posti disponibili registrandosi sul sito della SRdS <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>
La partecipazione è gratuita



SEDE E CONTATTI

Sala dell'Annunziata,
Piazza Petrarca - PAVIA
Per informazioni: CONI Point Pavia
0382/21183 pavia@coni.it
Coordinatore: Roberto Lanzarotti

ARGOMENTI

- programmazione dei carichi di lavoro - corretta scelta ed esecuzione degli esercizi
- forza massima
- ipertrofia
- dominanze articolari e delle catene cinetiche
- introduzione al bilanciere: prerequisiti fisici e tecnici