



WORKSHOP

Weightlifting e pliometria in preparazione atletica



Docente

MATTEO ARTINA



Benvenuti nel workshop **'Weightlifting e Pliometria in preparazione atletica'**, un programma completo progettato per coloro che desiderano acquisire conoscenze approfondite teoriche e pratiche, sulla progettazione di programmi di allenamento mirati a sviluppare la potenza e pliometria in preparazione atletica.

Durante la prima giornata del corso, che si svolgerà in sala pesi, i partecipanti esploreranno il panorama delle alzate di potenza in preparazione fisica, unendo la teoria alla pratica.

La seconda giornata sarà dedicata all'allenamento pliometrico e sarà svolta interamente su un campo di atletica (tempo permettendo).
più complesse.

Durata: 2 giorni Moduli: 2 Docenti: 1



You Reborn

Largo delle Industrie 9, Torre Boldone (BG)

Il docente:



Matteo Artina

Ecco come verrà strutturata la certificazione

GIORNO 1

WEIGHTLIFTING FOCUS

- . Concetti teorici e Metodi di valutazione della cinetica e cinematica della corsa.
- . Test di sprint attraverso l'utilizzo di: applicazione MySprint, analisi video e GPS.
- . Principi teorici per migliorare le prestazioni dello sprint
- . Valutazione del profilo "load-velocity" per pianificare e monitorare più precisamente il lavoro contro resistenza

GIORNO 2

PLYOMETRIC FOCUS

- . Collocamento dello sprint e della sua biomeccanica nel puzzle sulla gestione degli infortuni agli hamstrings.
- . Analisi dei dati del primo giorno e discussione di casi studio tipici
- . Analisi delle ultime ricerche
- . Valutazione e Sviluppo del controllo lombopelvico e della biomeccanica: win-win per la prevenzione e per la prestazione

Gli orari delle due giornate saranno i seguenti:

Mattina --> 9:00 - 13:00

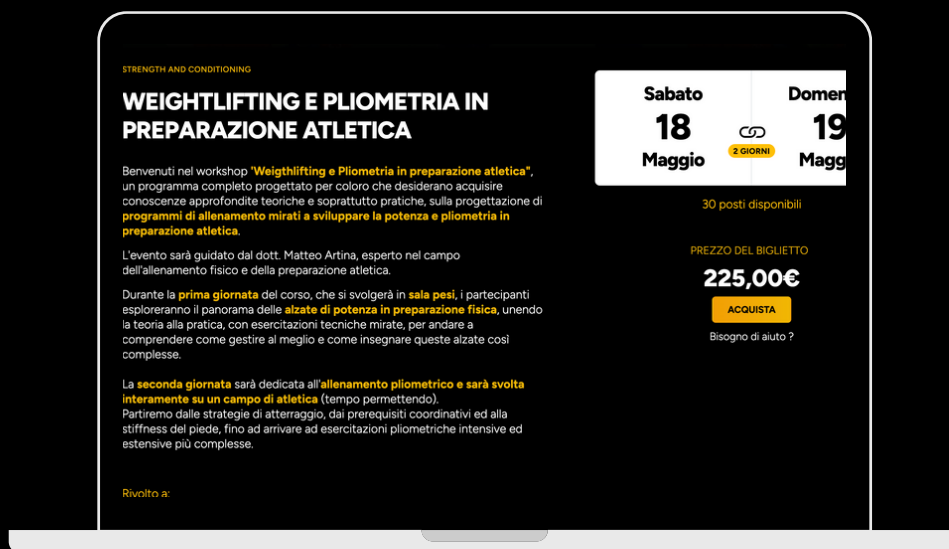
Pomeriggio --> 14:00 - 18:00

Modalità di acquisto della certificazione

Per partecipare alla workshop **“Weightlifting e Pliometria in preparazione atletica”** dovrete passare esclusivamente dal nostro sito: academy.obiettivoperformance.it

Una volta acquistata, troverete il biglietto all'interno del vostro profilo personale.

Il biglietto dovrà essere presentato all'ingresso il primo giorno di certificazione.



STRENGTH AND CONDITIONING

WEIGHTLIFTING E PLIOMETRIA IN PREPARAZIONE ATLETICA


Benvenuti nel workshop **“Weightlifting e Pliometria in preparazione atletica”**, un programma completo progettato per coloro che desiderano acquisire conoscenze approfondite teoriche e soprattutto pratiche, sulla progettazione di **programmi di allenamento mirati a sviluppare la potenza e pliometria in preparazione atletica**.

L'evento sarà guidato dal dott. Matteo Artina, esperto nel campo dell'allenamento fisico e della preparazione atletica.

Durante la **prima giornata** del corso, che si svolgerà in **sala pesi**, i partecipanti esploreranno il panorama delle **alzate di potenza in preparazione fisica**, unendo la teoria alla pratica, con esercitazioni tecniche mirate, per andare a comprendere come gestire al meglio e come insegnare queste alzate così complesse.

La **seconda giornata** sarà dedicata all'**allenamento pliometrico e sarà svolta interamente su un campo di atletica** (tempo permettendo). Partiremo dalle strategie di atterraggio, dai prerequisiti coordinativi ed alla stiffness del piede, fino ad arrivare ad esercitazioni pliometriche intensive ed estensive più complesse.

Rivolto a:

Sabato 18 Maggio	 2 GIORNI	Domen 19 Maggio
-------------------------------	---	------------------------------

30 posti disponibili

PREZZO DEL BIGLIETTO
225,00€

ACQUISTA

Bisogno di aiuto ?