



Advanced Strength & Conditioning - Livello 2

Approfondimenti su forza, endurance e velocità



ANDREA MELONI



ANTONIO SQUILLANTE



ANDREA MONTE



Benvenuti nel livello 2 della nostra certificazione “Advanced Strength & Conditioning”

Il Livello 2 intitolato "**Approfondimenti su forza, endurance e velocità**" è progettato per ampliare le competenze acquisite nel primo livello, introducendo un approccio avanzato e data-driven all'allenamento della forza, della velocità e dell'endurance. Questo livello è dedicato a chi desidera perfezionare le proprie capacità di programmazione e applicazione pratica, utilizzando test specifici, analisi biomeccaniche e protocolli basati su evidenze scientifiche.

In questo corso, i partecipanti apprenderanno come tradurre i dati e le metriche raccolte in test oggettivi in programmi di allenamento personalizzati. L'uso di strumenti avanzati, come la dinamometria, i test isometrici e le curve di forza-velocità, permetterà di costruire piani di allenamento dettagliati, mirati a migliorare le prestazioni specifiche degli atleti.

Il Livello 2 è pensato per coloro che vogliono **approfondire le metodologie di allenamento e applicare tecniche avanzate per massimizzare i risultati.**

Durata: 3 giornate da 8h

Docenti: 3



I docenti:



Andrea Meloni

**MODULO
ENDURANCE**



Antonio Squillante

**MODULO
FORZA**



Andrea Monte

**MODULO
VELOCITÀ**

Ecco quello che apprenderai

Modulo Forza (4h online - 4h live)

Obiettivo: Passare da una conoscenza teorica della forza a un approccio avanzato e basato sui dati, per sviluppare programmi di allenamento mirati e personalizzati.

Contenuti principali:

- Test di salto verticale: Utilizzo di questo test per valutare l'esplosività muscolare e la potenza delle gambe, con l'obiettivo di integrare i risultati nei programmi di allenamento.
- Test isometrici: Misurazioni della forza massima isometrica in specifiche posizioni articolari, per determinare punti di forza e debolezza nel profilo muscolare di un atleta.
- Dinamometria: Analisi dettagliata della forza muscolare attraverso l'uso della dinamometria, uno strumento che misura la forza con precisione e fornisce dati utili per ottimizzare la programmazione.

Ogni test verrà discusso nel contesto delle applicazioni pratiche nella preparazione atletica, fornendo raccomandazioni per la stesura di programmi di allenamento basati su risultati oggettivi e linee guida personalizzate.

Ecco quello che apprenderai

Modulo Endurance

Obiettivo: Sviluppare una comprensione approfondita delle metodologie avanzate per migliorare la resistenza specifica degli atleti attraverso un'analisi più precisa e mirata.

Contenuti principali:

- Programmazione e periodizzazione degli allenamenti su piattaforma TrainingPeaks
- Test fisiologici sulla componente anaerobica: metodiche e applicazioni
- Sessione pratica di allenamento utilizzando il modello a zone
- Analisi e monitoraggio dei dati della sessione di allenamento
 - Laboratorio pratico a gruppi

Ecco quello che apprenderai

Modulo Velocità

Obiettivo: Approfondire l'analisi biomeccanica della velocità per ottimizzare la performance negli sprint e migliorare l'efficienza del movimento.

Contenuti principali:

- **Profilo Forza/Velocità (F/V) con fotocellule:** Misurazione e analisi della relazione tra forza e velocità attraverso l'uso di fotocellule, al fine di determinare il profilo ottimale di ciascun atleta.
- **Curva di potenza per sprint zavorrati e assistiti:** Valutazione della potenza generata durante sprint con resistenza (zavorrati) e con assistenza, per migliorare la capacità di accelerazione e la velocità massima.
- **Analisi meccanica della corsa:** Studio avanzato della biomeccanica della corsa, per identificare eventuali inefficienze nel movimento e correggere errori che possono limitare la performance.



Location e prezzi della certificazione



Fitfam Sport & Conditioning

Via Gran Sasso 13 (MI), Corbetta, 20011

Assicurati uno dei 35 posti disponibili per la
certificazione advanced Strength & Conditioning liv.1

. Costo d'iscrizione

385€

. Modalità di pagamento

Per acquistare biglietto andate su:
academy.obiettivoperformance.it