



Advanced Endurance Training - Milano

La certificazione cardine per gli sport di
resistenza come ciclismo e running



Docenti

LUCA FILIPAS

ANDREA MELONI





La Certificazione "**Advanced Endurance Training**" rappresenta un programma educativo live di altissimo livello progettato per allenatori, preparatori atletici, fisioterapisti e studenti di scienze motorie che desiderano approfondire dettagliatamente le proprie competenze nell'ambito dell'allenamento negli sport di resistenza.

Questa certificazione si propone di fornire una conoscenza approfondita e competenze avanzate nella progettazione e gestione di programmi di allenamento per l'endurance, attraverso un'analisi dettagliata delle capacità prestative (test fisiologici, monitoraggio dati) e l'uso di tecnologie avanzate (software per l'analisi della performance come TrainingPeaks e WKO5).

Gli aspiranti certificati acquisiranno sicurezza nell'applicazione di metodologie evidence-based per migliorare la performance atletica, prevenire gli infortuni e ottimizzare la gestione complessiva degli atleti di endurance.

Durata: 3 giornate

Docenti: 5



I docenti principali:



Andrea Meloni



Luca Filipas

Ecco quello che apprenderai

Prima giornata

Contenuti della giornata:

Teoria e metodologia dell'allenamento

- Fondamenti fisiologici dell'allenamento di endurance
 - Modelli avanzati di prescrizione dell'allenamento seguendo un approccio evidence-based

Test fisiologici (teoria e pratica)

- Principi fisiologici dei test di valutazione
- Principali metodiche e valutazione dei vantaggi e svantaggi di ciascuna
- Analisi e interpretazione della curva del lattato e identificazione dei punti critici per definire le zone di intensità.
- Sessione pratica: simulazione del test, analisi in tempo reale e discussione sull'applicazione pratica dei dati.

Ecco quello che apprenderai

Seconda giornata

Contenuti della giornata:

Programmazione e periodizzazione degli allenamenti

- Approcci metodologici: confronto tra modelli di allenamento polarizzato e piramidale.
- Pianificazione annuale: definizione di macrocicli, mesocicli e microcicli.
- Approccio evidence-based: confronto tra modelli tradizionali, a blocchi e microperiodizzazione.
 - Sessione pratica: costruzione di un piano di allenamento personalizzato.

Nutrizione

- Bioenergetica applicata: utilizzo dei substrati energetici (carboidrati, grassi) durante sforzi di diversa intensità.
- Nutrizione periodizzata: sincronizzazione della dieta con fasi di allenamento.
 - Focus su integrazione e recupero.

Prevenzione degli infortuni

- Principali infortuni negli sport di endurance: cause e strategie di prevenzione.
 - Allenamenti complementari: focus su stabilità e mobilità per ridurre il rischio di infortuni.
- Caso studio: gestione di un atleta con infortunio da sovraccarico.

Ecco quello che apprenderai

Terza Giornata

Contenuti principali:

Monitoraggio dei dati di allenamento e gara

- Metriche avanzate: analisi delle metriche di stress e recupero per il monitoraggio dell'allenamento a breve e lungo termine.
- Utilizzo di software: TrainingPeaks e WKO5 per analisi dati.
 - Sessione pratica: simulazione di monitoraggio e valutazione di un piano di allenamento.

Gestione globale dell'atleta di endurance

- Tavola rotonda sulla gestione di tutti gli aspetti che compongono la prestazione di un atleta di endurance.
- Ottimizzazione di un programma per un atleta professionista



Location e prezzi della certificazione



Endurance Academy

Piazza Garibaldi, 2, 20022 Castano Primo MI

Assicurati uno dei 35 posti disponibili per la
certificazione Advanced Ednurance Training

. Costo d'iscrizione

275€

. Modalità di pagamento

Per acquistare biglietto andate su:
academy.obiettivoperformance.it