



CERTIFICAZIONE

Advanced Strength & Conditioning



Docenti

ANTONIO SQUILLANTE - LUCA FILIPAS - MATTEO ARTINA



Benvenuti nella Certificazione "Advanced Strength & Conditioning"

Questa certificazione è un programma educativo live di alto livello progettato per preparatori atletici, fisioterapisti e studenti di scienze motorie desiderosi di approfondire dettagliatamente la loro comprensione e competenza nell'ambito della preparazione fisica.

Questa certificazione mira a fornire una **conoscenza approfondita** e competenze avanzate nel design e nella strutturazione di programmi di allenamento per la forza, per la resistenza e per lo sviluppo di potenza e pliometria.

Durata: 3 giorni Moduli: 3 Docenti: 3



Fitfam Sport & Conditioning

Via Gran Sasso 13, Corbetta (MI)

I docenti:



Luca Filipas



Antonio Squillante



Matteo Artina

Ecco come verrà strutturata la certificazione

GIORNO 1 ENDURANCE

- . Test del lattato: metodiche e dimostrazione pratica
- . Analisi del test del lattato
- . Laboratorio pratico a gruppi
- . Programmazione e periodizzazione degli allenamenti



**Luca
Filipas**

GIORNO 2 POWER & PLYO

- Pliometria:**
- . Prerequisiti: hinge, squatting, foot strength, stiffness
 - . Strategie di atterraggio
 - . Pliometria estensiva ed intensiva
- Potenza:**
- . Power Output
 - . Produzione vettori di potenza
 - . Cambi di direzione



**Matteo
Artina**

GIORNO 3 FORZA

- Profilazione Neuromuscolare:**
- _ Forza (IMTP), Potenza (CMJ)
 - _ Profilo Forza/Velocità (FVP)
- Esercizi di Pesistica:**
- _ Potenza ad alto carico
 - _ Potenza ad alta velocità
- Scheda di allenamento:**
- _ Minimum effective dose
 - _ VBT- Pratica
 - _ Depth Jump - Pratica



**Antonio
Squillante**

Gli orari delle tre giornate saranno i seguenti:

Mattina --> 9:00 - 13:00

Pomeriggio --> 14:00 - 18:00

