



# Teoria e programmazione dell'allenamento degli sport di endurance



Docenti

LUCA FILIPAS - ANDREA MELONI



Benvenuti in questo corso avanzato sulla **periodizzazione e programmazione degli sport di endurance** come ciclismo, corsa e nuoto.

Questo percorso di studi fornisce un **metodo teorico e pratico per inquadrare, analizzare e successivamente programmare** con precisione gli allenamenti di un cliente/atleta che vuole eccellere.

A seguito delle lezioni, il professionista sarà in grado di conoscere con precisione la teoria dietro alla fisiologia di questi sport, testare e valutare un'atleta, analizzare i dati minuziosamente e creare un programma di allenamento personalizzato ed efficace.

**Durata: 6 ore**

**Moduli: 5**



## I docenti:



**Luca Filipas**



**Andrea Meloni**

# Ecco quello che apprenderai

---

- . **Basi Fisiologiche degli Sport di Endurance**
- . **Fattori Determinanti la Prestazione negli Sport di Endurance**
- . **Principali Test di Valutazione dei Fattori Determinanti la Prestazione**
- . **Dimostrazione Pratica del Test del Lattato**
- . **Analisi del Test: Metodiche e Considerazioni Pratiche**
- . **Dal Test di Valutazione al Programma di Allenamento**



## Ecco i moduli che caratterizzano questo corso

---

**MODULO 1:** Teoria e Fisiologia degli sport di endurance

**MODULO 2:** Testare l'atleta di endurance

**MODULO 3:** Analisi e comprensione dei dati raccolti

**MODULO 4:** Principi di programmazione degli sport di endurance

**MODULO 5:** Intervento di Luca Filipas nella Conferenza Annuale

**MODULO 6:** Intervento di Luca Filipas nella CLINIC 2021

# Modalità di acquisto e visione del corso

Per visionare il corso **“TEORIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO DEGLI SPORT DI ENDURANCE - Dalla teoria all'applicazione pratica”** dovrete passare esclusivamente dal nostro sito: [academy.obiettivoperformance.it](http://academy.obiettivoperformance.it)

Una volta acquistato, troverete tutti gli episodi all'interno del vostro profilo personale. Il corso sarà visionabile **lifetime - 24/7** direttamente dal vostro pc o smartphone.

## TEORIA E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO DEGLI SPORT DI ENDURANCE - Dalla teoria all'applicazione pratica

Benvenuti in questo corso avanzato sulla **periodizzazione e programmazione degli sport di endurance** come ciclismo, corsa e nuoto.

Questo percorso di studi fornisce un **metodo teorico e pratico per inquadrare, analizzare e successivamente programmare** con precisione gli allenamenti di un cliente/atleta che vuole eccellere nelle discipline di endurance.

A seguito delle lezioni, il professionista sarà in grado di conoscere con precisione la teoria dietro alla fisiologia di questi sport e sarà in grado di testare, valutare un'atleta amatoriale o elite.

Inoltre, sarà capace di analizzare minuziosamente i dati raccolti con i test per creare un programma di allenamento ben strutturato, personalizzato ed soprattutto efficace.

Questo permetterà al cliente/atleta di raggiungere i risultati che tanto desidera.

- ✓ 6 ore di contenuti
- ✓ 5 moduli teorici e
- ✓ 2 moduli bonus
- ✓ Slides da scaricare

Disponibile