



STRENGTH TRAINING FOR SPORT

CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE

LO SCOPO DEL CORSO È QUELLO DI UTILIZZARE GLI ESERCIZI NON CON OBIETTIVO ESTETICO MA PER L'INCREMENTO DELLA FORZA A 360°.

UTILIZZARE I PESI NON COME FINE MA COME MEZZO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE SPORTIVA.

PROGRAMMA

8 ore

PERCORSO DI ANALISI

- STUDIO DEL GESTO DELL'ATLETA
- INDIVIDUAZIONE DEL TIPO DI FORZA DA LUI UTILIZZATA
(Forza Massimale, Esplosiva, Reattivo-Elastica, Resistente)
- SCELTA DELL'ESERCIZIO IDONEO E/O CREAZIONE DI UN ESERCIZIO AD HOC
- SCELTA DELLA MODALITA' DI ESECUZIONE

TOOLS

- ELASTICI
- ACCELEROMETRO
- SPEED LADDER (FOOT WORK FUNZIONALE)
- BOX (JUMP ABILITY)
- DISCOSIT (PROPIOCETTIVITA')
- ESERCIZI MONOPODALICI (CHANGE OF DIRECTION ABILITY)
- PLIOMETRIA (CORRETTE APPLICAZIONI)
- MEZZI PER MIGLIORARE L'AGILITA'

Al termine del Corso verrà rilasciato l'Attestato di partecipazione.