

SEMINARIO

SABATO 22 OTTOBRE | PROGRAMMA DEL GIORNO:

- 7.00 - 8.00: Allenamento (possibilità di prenotazione non ancora disponibile);
- 8.00 - 8.30: Registrazione;
- 8.30 - 9.15: **Tommaso Mazzia** ed **Alessandro Muccino**
 - “La preparazione di un programma Off-Season in Fitfam”;
- 9.30 - 10.45: **Nicole Rodriguez**
 - “Lo sviluppo atletico: la gestione dell’atleta” (parte teorica tradotta in italiano);
- 11.00 - 12.15: **Nicole Rodriguez**
 - “Lo sviluppo atletico: la gestione dell’atleta” (parte pratica tradotta in italiano);
- 12.30 - 13.45: Pausa pranzo;
- 14.00 - 14.45: **Luca Cerri**
 - “Strategia di dimagrimento in palestra”;
- 15.00 - 15.45: **Miriam Rosa**
 - “Allenare le capacità cognitive post infortunio”;
- 16.00 - 16.45: **Andrea Catalano**
 - “Fascia in sport e movimento”;
- 17.00 - 18.30: **Daniele Barbieri**
 - “Carnivore, vegan, IFFYM E P:E diets”.

WORKSHOP TENDINOPATIE

DOMENICA 23 OTTOBRE, 8.30 - 17.00



WORKSHOP TENDINOPATIE

Dott. Daniele Barbieri

Il corso di approfondimento per i Trainer per risolvere le tendinopatie attraverso esercizi terapeutici

PROGRAMMA

- Funzione meccanica-tendinea
- Il perchè del termine tendinopatia
- Modelli di eziologia
- Tendenze accademiche di trattamento
- Stressshielding
- Formulazione ipotesi di lavoro personalizzata e basata sulla ricerca (analisi movimento, programmazione progressiva, selezione esercizi, selezione modalità, interventi nutrizionali)

