

LA FORZA MUSCOLARE

FONDAMENTO DELL'ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

Grazie alla ricerca scientifica, l'allenamento della forza ha conosciuto in questi ultimi anni una notevole innovazione. La forza muscolare è alla base della capacità di prestazione degli atleti ma anche e per migliorare il rendimento nella vita quotidiana e per prevenire le malattie conseguenti all'ipocinesi e ai processi di invecchiamento. Il gruppo ELAV propone un corso innovativo, basato sulle più recenti ed approfondite conoscenze scientifiche in materia ed accompagnato da un'ampia parte pratica.

Aspettative culturali e professionali

Approfondite e moderne conoscenze sulla capacità di forza del corpo umano saranno arricchite dall'analisi della programmazione del suo allenamento. Alla luce delle più recenti ricerche scientifiche e del lavoro svolto da ELAV e dai suoi consulenti, verranno fornite informazioni inedite, abbattendo molti falsi miti sull'allenamento tradizionale della forza.

Programma

TEORIA: fisiologia avanzata e classificazione internazionale, novità scientifiche internazionali sulla fisiologia e la biomeccanica della forza muscolare, dalla forza alla potenza, le vibrazioni meccaniche nell'allenamento per la forza, metodologia avanzata e novità scientifiche internazionali nell'allenamento della forza, la periodizzazione dell'allenamento per la forza e la potenza moderni orientamenti. **PRATICA:** esperimenti per la comprensione delle tematiche trattate, metodologie avanzate di allenamento.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

Docenti

[Docenti ELAV.](#)

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	si
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	si
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	si
Sport and Fitness Postural Specialist	no

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)