



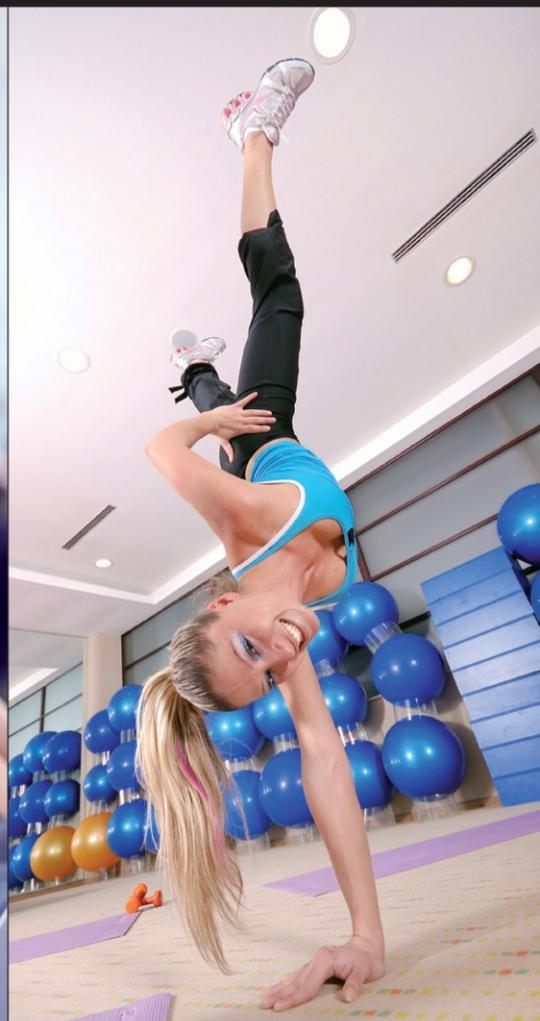
# eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE



# FITNESS SCIENCE NATIONAL Congress

## ROMA 24 - 25 MARZO 2012





ELAV e FIPE uniscono le rispettive forze organizzative e tecnico-scientifiche per un importante evento incentrato sulla scienza dell'allenamento applicata al fitness e dedicato ad istruttori, personal trainer e studenti in Scienze Motorie.

# PROGRAMMA

## PRESIDENTI DEL CONGRESSO

Enrico Guerra

Antonio Urso

## COMITATO SCIENTIFICO

Luca Russo (coordinatore)

Renato Manno

Mosè Mondonico

Angelo Rodio

Massimo Sacchetti

## PROGRAMMA

### SABATO 24 MARZO

**10.00** Apertura lavori e presentazione congresso

*Enrico Guerra, Antonio Urso*

**SESSIONE 1 EFFICIENZA MUSCOLARE** Forza, trofismo e prevenzione  
Moderatore: *Antonio Urso*

**10.15** Nutrigenomica per l'efficienza muscolare

*Laura Di Renzo (Università di Roma "Tor Vergata")*

**10.45** Analisi critica sui metodi di allenamento con i sovraccarichi nel fitness

*Massimiliano Febbi (FIPE)*

**11.15** Le modificazioni fisiologiche indotte dall'allenamento neuromuscolare possono avere effetti sulla prevenzione delle malattie?

*Alessandro Stranieri (ELAV)*

**11.45** Quale forza allenare nel fitness e con quali metodi?

*Jurgen Weineck (Università di Erlangen - Norimberga)*

**12.15** Lezione Magistrale

La Forza: dai giovani agli anziani. Similitudini e differenze  
*Renato Manno (Istituto di Medicina e Scienza dello Sport CONI)*

**13.00** Lunch

**15.00** Indicatori di qualità dell'allenamento ipertrofico

*Damiano Molinaro (ELAV)*

**15.30** Discussione

**SESSIONE 2 EFFICIENZA METABOLICA** Resistenza e prevenzione  
Moderatore: *Alessandro Stranieri*

**15.45** Nutrigenomica per la prevenzione e l'efficienza metabolica

*Valentina di Tomaso, Francesco Galli, (Università di Perugia)*

**16.15** L'efficienza respiratoria al servizio dell'efficienza fisica

*Giuseppe Righini (Università Cattolica di Milano)*

**16.45** Protocolli di esercizio fisico e ossidazione lipidica

*Massimo Sacchetti (Università del Foro Italico)*

**17.15** Discussione

**17.30** Chiusura lavori

### DOMENICA 25 MARZO

**09.30** Analisi della corsa con calzatura tecnica e in barefoot (prima parte): aspetti metabolici

*Enrico Guerra (ELAV)*

**10.00** Outdoor e indoor: costo energetico durante il cammino e fattori di conversione

*Angelo Rodio (Università di Cassino)*

**10.30** Lezione Magistrale

Quale resistenza allenare nel fitness e con quali metodi?  
*Jurgen Weineck (Università di Erlangen - Norimberga)*

**11.15** Discussione

**11.30** Break

**SESSIONE 3 EFFICIENZA COORDINATIVA** Forza funzionale e biomeccanica  
Moderatore: *Angelo Rodio*

**12.00** Logica delle capacità coordinative

*Marco De Angelis (Università degli Studi dell'Aquila)*

**12.30** Analisi della corsa con calzatura tecnica e in barefoot

(seconda parte): aspetti meccanico-coordinativi  
*Claudio Giorgi, Enrico Guerra (ELAV)*

**13.00** Lunch

**15.00** Lezione Magistrale

Relazioni tra tecnica, forza e capacità coordinative  
*Antonio Urso (FIPE)*

**15.45** Analisi comparativa elettromiografica di due attrezzature per il Balance Training

*Luca Russo (ELAV)*

**16.15** Allenamento funzionale a confronto:

trampolino, H<sub>2</sub>O tools e kettlebell  
*Mosè Mondonico (ELAV)*

**16.45** Discussione

**17.00** Chiusura lavori



# COME ARRIVARE

## FORUM SPORT CENTER

*Via Cornelia, 493  
 00166 Roma  
 infoline 06 61110  
 www.forumroma.it*

### IN AUTO

Provenendo dal G.R.A. prendere l'uscita n.1, direzione Roma centro oppure direttamente dalla via Aurelia proseguire fino al ponte del GRA e passarlo.

Mantenersi sulla destra e prendere per via di Brava - Acquafredda . Passare sopra il cavalcavia e poi girare a destra per via della Riserva della Torretta in direzione Via di Brava.

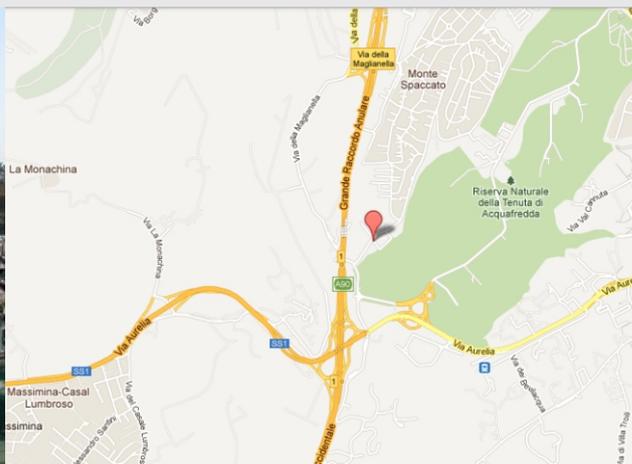
Arrivare fino a via della Maglianella , girare a destra per via Cornelia. Si sta già costeggiando il centro sportivo il cui ingresso è circa a 100 metri al num. 493.

### IN TRENO

Dalla stazione FF.SS di Roma Termini prendere la metropolitana "A" fino alla fermata Cornelia. Qui prendere l'autobus 981 che ferma davanti al circolo. Sui mezzi pubblici si utilizza lo stesso biglietto con validità 75 min dalla prima timbratura.

### IN AUTOBUS

Fermata dell'autobus davanti al Circolo del numero 981 . Si può prendere al capolinea di circ.ne Cornelia , all'uscita della Metro "A" fermata Cornelia. Sui mezzi pubblici si utilizza lo stesso biglietto del costo di 1 Euro con validità 75 minuti dalla prima timbratura





# ISCRIZIONE

L'iscrizione al Congresso è quanto mai facile.  
 Si effettua esclusivamente on-line su [www.elav.biz](http://www.elav.biz)

## **ISCRIZIONE AD ENTRAMBE LE GIORNATE:**

- € 189,00E (entro 10gg)
- € 209,00E (ultimi 10gg)
- € 299,00E (in sede congresso)

## **CONVENZIONI**

**Certificati ELAV di qualsiasi livello e tipologia, in regola**

**Tesserati FIPE, in regola**

- € 149,00E (entro 10gg)
- € 169,00E (ultimi 10gg)
- € 259,00E (in sede congresso)

**Studenti Universitari**

- € 129,00E (entro 10gg)
- € 149,00E (ultimi 10gg)
- € 239,00E (in sede congresso)

***Selezionare la convenzione al momento dell'iscrizione.***

## **L'ISCRIZIONE COMPRENDE:**

- Attestato di partecipazione
- Kit congressuale
- Atti del congresso (supplemento speciale di ELAV Journal in formato digitale)
- Crediti Formativi

*NB Non è prevista la modalità di iscrizione alla singola giornata.*



# CONVENZIONI

## - HOTEL AURELIUS \*\*\*\*

Distanza 5,0km  
Via Aurelia 458 - 00165 Roma  
[www.hotelaurelius.it](http://www.hotelaurelius.it)  
[info@hotelaurelius.it](mailto:info@hotelaurelius.it)  
Tel. 06 6624500

Camera Singola 95,00€ - Camera Doppia Uso Singola 105,00€  
Camera Doppia 120,00€ - Camera Tripla 155,00€  
Prima Colazione a Buffet e Connessione Internet inclusi

## - SUMMIT ROMA HOTEL \*\*\*\*

Distanza 3,7km  
Via della Stazione Aurelia 99 - 00165 Roma  
[www.summitconferencehotel.it](http://www.summitconferencehotel.it)  
[reception@srh.it](mailto:reception@srh.it)  
Tel. 06 665071

Camera Doppia Uso Singola 80,00€  
Camera Doppia 100,00€  
Prima Colazione a Buffet inclusa

## - HOTEL GRAVINA \*\*\*S

Distanza 8,0km  
Via della Cava Aurelia 17 - 00165 Roma  
[www.hotelgravinasanpietro.it](http://www.hotelgravinasanpietro.it)  
[info@hotelgravinasanpietro.com](mailto:info@hotelgravinasanpietro.com)  
Tel. 06 39674205

Camera Singola 60,00€ - Camera Doppia Uso Singola 90,00€  
Camera Doppia 160,00€ - Camera Tripla 190,00€  
Prima Colazione inclusa

## - PARK HOTEL GINEVRA \*\*\*

Distanza 5,7km  
Via San Giovanni della Croce 35 - 00166 Roma  
[www.parkhotelginevra.com](http://www.parkhotelginevra.com)  
[info@parkhotelginevra.com](mailto:info@parkhotelginevra.com)  
Tel. 06 83393163

Camera Singola 60,00€ - Camera Doppia Uso Singola 80,00€  
Camera Doppia 140,00€ - Camera Tripla 170,00€  
Prima Colazione inclusa

## - AURELIA 429 *fine town house bed and breakfast*

Distanza 5,8km  
Via Aurelia 429 - 00165 Roma  
[www.aurelia429.it](http://www.aurelia429.it)  
[Info@aurelia429.it](mailto:Info@aurelia429.it)  
Tel. 366 4909053

A persona 35,00€  
Prima Colazione e Connessione Internet Inclusi