

F.I.F. ANNUAL CONVENTION
H↑-L↓ PERFORMANCE

CONVEGNO

FORZA: ESERCIZI PER SVILUPPARLA E PREPARAZIONE ATLETICA

Una serie di conoscenze “ad alte prestazioni” indispensabile per ogni tecnico

PROGRAMMA CONVEGNO

BOLOGNA DOMENICA 22 OTTOBRE 2017

08.30 09.30	<i>Registrazioni</i>
09.30	Presentazioni e obiettivi del convegno
09.40 10.20	L'allenamento della forza nell'adolescenza dott. Neri MARCO
10.20 10.30	Break
10.30 13.00	Dalla Forza massimale alla forza esplosiva: l'importanza negli sport di squadra. Mezzi e metodi sia per svilupparla che per valutarla Prof. Carlos BALSALOBRE-FERNÁNDEZ
13.00 14.00	Pausa Pranzo
14.00 16.30	La Biomeccanica degli esercizi della forza: superando i luoghi comuni analisi dei gesti di Panca, Squat, Stacco e Press Dott. Paolo EVANGELISTA
16.30 16.40	Break
16.40 17.20	Teoria, pratica e reale utilità degli allenamenti per la forza anche negli sport di resistenza dott. Walter STACCO

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni