



## Corso SRdS CONI Molise

### Docenti:

Prof. Giuseppe CORATELLA,  
Ph.D. Professore Associato  
Università degli Studi di Milano,  
Dipartimento di Scienze  
Biomediche per la Salute

Dott.ssa Katia CORONA  
Referente area Ricerca Scientifica  
e Pubblicazioni, CTS Scuola dello  
Sport Coni Molise e Coordinatore  
Tecnico Regionale CONI Molise

## ALLENAMENTO DELLA FORZA: dalla fisiologia alla programmazione

ore 9:00-9:30: Registrazione partecipanti

ore 9:35-9:45: Saluti istituzionali

ore 9:45: Apertura lavori

*Introduzione:* dott.ssa Katia CORONA

*Trattazione Argomenti:* prof. Giuseppe CORATELLA, Ph.D.

### PARTE TEORICA

Variabili fisiologiche associate alla produzione di forza, i.e.,  
neurali e strutturali (ipertrofia).

Variabili indipendenti dell'allenamento di forza.

Manipolazione principali variabili dell'allenamento  
con esempi pratici.

ore 13:30: *Pausa Pranzo.*

ore 14:30: **PARTE PRATICA**

Esempi di programmazione per varie popolazioni  
(sedentari/anziani/sportivi).

Disamina esercizi e adattamento per popolazioni specifiche.

Question time.

ore 18:00: *Chiusura lavori*

Il corso è riservato ai tecnici aderenti ai progetti  
CONI "ANNI IN MOVIMENTO" e "MIO AMICO SPORT"  
in forma gratuita ed aperto a tutti gli altri tecnici ed operatori  
sportivi ad un costo di € 25,00 per spese di segreteria e  
materiale.

Per iscriversi cliccare al seguente link:

**ALLENAMENTO DELLA FORZA:  
dalla fisiologia alla programmazione**

Quota di iscrizione da versare con bonifico:

IBAN IT37Q010050380000000004068

Intestazione: CONI Molise.

Causale: diritti di segreteria corso "Allenamento della forza:  
dalla fisiologia alla programmazione".

Inviare la ricevuta di pagamento a: [molise@coni.it](mailto:molise@coni.it)

Nel costo sono compresi il kit didattico e fast lunch

# 21 SETTEMBRE 2024

AULA MAGNA SCUOLA ALLIEVI CARABINIERI  
CASERMA E. FRATE – VIA COLLE DELLE API, 80  
CAMPOBASSO

