



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

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

