

Allenamento per la forza e il potenziamento muscolare
corso online

Online, Domenica 18 ottobre 2026

Corso rivolto a quei tecnici che lavorano in particolare con lo sviluppo di questa capacità motoria, fondamentale in molte discipline sportive ed alla base di una preparazione atletica completa. Studio dei principi e delle teorie sulla forza muscolare ed analisi di tecniche e metodiche per il suo potenziamento, attraverso l'utilizzo dei mezzi e degli strumenti più adatti.

Struttura del corso: 6 ore di formazione a distanza, in live streaming, suddivise in due moduli di 3 ore ciascuno tramite Zoom o altra piattaforma digitale.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docente:
M.Romanazzi - docente Facoltà Scienze Motorie Torino, preparatore atletico

Programma:

- Concetti base e classificazione della forza.
- Meccanismi e cause dello sviluppo della forza:
  fattori strutturali
  fattori nervosi
  fattori legati allo stiramento
- Metodi per lo sviluppo di forza e potenza.
- Regimi di contrazione.
- L'allenamento della forza massimale ed esplosiva.
- Valutazione funzionale.
- Applicazioni in prevenzione e rieducazione dei traumi.
- Esercitazioni pratiche, valutazione ed analisi dei dati.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 2 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine e di € 237,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).

Speciale online: l'iscrizione contestuale a 3 corsi online comporta una riduzione del 10% sulle quote di partecipazione previste (promozione non cumulabile con altre riduzioni in corso).