

Principi e Pratica di Strength & Power

In questo workshop, esamineremo prima i principi fondamentali dello sviluppo della forza e della potenza e come possiamo allenare queste componenti del fitness.

Imparerai a fare un'accurata analisi dei movimenti per determinare gli squilibri di forza e dell'ampiezza del movimento. Il secondo giorno, esamineremo la scienza e l'applicazione dell'allenamento pliometrico, per poi concludere con una discussione sulla periodizzazione e su come tutti i vari componenti del fitness possano essere programmati per potenziare al meglio le prestazioni.

Primo giorno

09.00 – 10.45: La scienza e la pratica dell'allenamento di forza e potenza

10.45 – 11.15 Break

11.15 – 12.30 Analisi dei movimenti e esercizi correttivi: squat con sovraccarico e riscaldamento

12.30 – 13.30 Pausa pranzo

13.30 – 15.15 Allenamento di forza e potenza (analisi tecnica e indicazioni per l'allenatore): squat con bilanciere sulla schiena, squat su scatola, squat con scatto verticale, stacco da terra, stacco rumeno, salto con bilanciere (BkSQ, BoxSQ, SPSQ, DL, RDL, BB jump)

15.15 – 15.45 Break

15.45 – 17.00 Analisi del movimento (video di sollevamento pesi) e asimmetrie

Secondo giorno

09.00 – 10.30 Meccanica del ciclo allungamento-accorciamento e implicazioni per le prestazioni

10.30 – 11.00 Break

11.00 – 12.30 Pliometria: esercizi bilaterali e lineari

12.30 – 13.30 Pausa pranzo

13.30 – 15.00 Pliometria: esercizi multidirezionali e unilaterali

15.00 – 15.30 Break

15.30 – 17.00 Periodizzazione e Programmazione