## DAY 1

| | | |
|---|---|---|
| **9.00-10.00** | Lecture | L'esercizio come medicina<br>I benefici dell'esercizio fisico nella popolazione sana e con patologia |
| **10.15-10.30** | **Break** | |
| **10.30-12.00** | Lecture | I meccanismi fisiologici che sottendono I benefici dell'esercizio<br>Il sistema muscolare come organo endocrino |
| **12.00-13.00** | **Lunch** | |
| **13.00-14.00** | Practical | Principi di Strength and Conditioning Resistance and Power |
| **14.00-16.00** | Practical | Training |
| **16.00-16.15** | **Break** | |
| **16.15-18.00** | Practical | Aerobic and HIIT |

## DAY 2

| | | |
|---|---|---|
| **9.00-10.00** | Lecture | Adattamento degli esercizi nella popolazione con patologia |
| **10.00-10.15** | **Break** | |
| **10.15-11.00** | Lecture | Il ruolo dell'esercizio nel diabete e nei disturbi cardiovascolari |
| **11.00-12.00** | Lecture | Il ruolo dell'esercizio nell'osteoporosi e sarcopenia |
| **12.00-13.00** | **Lunch** | |
| 13.00-15.00 | Lecture | Il ruolo dell'esercizio nel cancro |
| **15.00-15.15** | **Break** | |
| **15.15-17.00** | Practical | Applicazione degli esercizi adattati nella popolazione con patologia |
| **17.00-18.00** | Practical | Esempi clinici |