

# STRENGTH AND CONDITIONING

*Durata: 16 ore*

*Partecipanti: max. 40*

*17,8 ECM*



## Docenti:



### **Andrea Ruo**

Co-founder & co-owner | ultra strength.  
Master degree in Sport Science (Scienza,  
Tecnica e Didattica dello Sport) at  
Università degli studi di Milano



### **Alessio Cavallini**

Co-founder & co-owner | ultra  
strength.  
Professore a contratto per  
l'Université de Rouen Master 2  
STAPS - Corso "Affutage, fatigue  
et récupération".  
Preparatore Atletico presso  
Rouen Normandie Rugby - ProD2.



### **Orsenigo Marco**

Co-founder & co-owner | ultra  
strength.  
Strength & conditioning coach |  
Vladimir Aceti

## Quando e dove si svolge il corso?

  
**Firenze**  
6-7 Aprile 2024  
BlueClinic

  
**Verona**  
12-13 Ottobre 2024  
FitGarage

Clicca qui per le indicazioni



Clicca qui per le indicazioni



## Quota di partecipazione

**EARLY BIRD SCADENZA SCONTI:**

1° Edizione Firenze: Scadenza 1 Marzo 2024  
2° Edizione Verona: Scadenza 11 Settembre 2024

◀ *Early bird*

**Intero**

●	Singolo partecipante	<b>499€</b>	<b>599€</b>
● ● ●	gruppo da 3	<b>475€</b>	<b>570€</b>
● ● ● ● ●	gruppo da 5	<b>450€</b>	<b>540€</b>

Iscritti al  
**FisioScience CLUB**

**450€**

**540€**

**Studente Universitario**

*Solo 3 posti disponibili*

**299€**

**399€**

 È richiesta la copia della carriera o libretto universitario



[Acquista ora](#)

## Come posso iscrivermi?

Per potersi iscrivere al corso è necessario inviarci per email a [corsi@fisioscience.it](mailto:corsi@fisioscience.it), i seguenti documenti:

- Copia del bonifico (Effettua il bonifico inserendo nella **CAUSALE**: Nome/cognome, titolo del corso, seguito da "FisioScience"; **BANCA DI RIFERIMENTO**: Banco Popolare, Via Roma, 11, 37035 San Giovanni Ilarione (VR); **BENEFICIARIO**: FisioScience srl.; **IBAN**: IT76J0503459760000000001336 )
- Modulo di iscrizione compilato in tutti i suoi campi ( [clicca qui](#) per scaricarlo)
- Copia del certificato di laurea in fisioterapia o medicina (se studente, copia della carriera o libretto universitario)

**Se hai bisogno di ulteriori chiarimenti**, scrivici all'indirizzo mail [corsi@fisioscience.it](mailto:corsi@fisioscience.it) o al numero WhatsApp +39 3245336024

 È possibile richiedere il rimborso al corso **massimo 20gg prima della data.**

## Chi può partecipare?

Il corso è rivolto ai diversi professionisti dell'ambito riabilitativo:

- Fisioterapisti;
- Medico chirurgo – Medicina fisica e riabilitazione;
- Medico chirurgo – Ortopedia e traumatologia;
- Medico chirurgo – Sportivo
- Studenti di fisioterapia e medicina.

Il corso è strutturato attraverso: **lezioni frontali; discussioni interattive; presentazioni di casi ed esercitazioni pratiche.**

La valutazione dell'evento formativo è effettuata attraverso l'utilizzo di un **questionario a risposta multipla.**



[Acquista ora](#)

## Ecco quello che **apprendrai**

Perché conoscere le basi dello Strength & Conditioning? Come riconoscere il miglior percorso a cui sottoporre i propri pazienti sulla base di dati ed obiettivi? Quali sono le differenze metodologiche per lo sviluppo di caratteristiche neuromuscolari, metaboliche o strutturali?

Connessione tra fisiologia umana e metodologia dell'allenamento, profilazione dei pazienti e creazione di percorsi individualizzati, impiego di strumenti e metodi evidence based per l'analisi e l'allenamento.

Questo e molto altro all'interno del primo corso completo sulle fondamenta dello strength and conditioning, il cui obiettivo è offrire nozioni pratiche e teoriche per poter, da subito, prendere decisioni fondate su pensiero critico e sostegno della letteratura scientifica.

Nel corso verranno portati casi studio di nostri atleti di livello olimpico e professionistico, così come esempi sulla General population, il tutto col supporto della strumentazione con cui lavoriamo quotidianamente e che verrà testata direttamente dai partecipanti del corso .



**Andrea Ruo**



**Alessio Cavallini**



**Orsenigo Marco**



[Acquista ora](#)

# Giorno 1

- 8:30 Registrazione partecipanti
- 9:00 Cosa accade alle prestazioni muscolo-scheletriche post-infortunio
- 9:15 Return To Sport Continuum
- 9.30 Evoluzioni prostative dello sport e della General population
- 9.45 Approccio all'analisi del modello prestativo e di salute del paziente
- 9:55 La creazione del modello individuale
- 10:35 Pausa Caffè
- 10:50 La profilazione forza-velocità ed il triangolo della abilità motorie
- 11:35 Il training load
- 12:10 Approccio alla periodizzazione
- 13:10 PAUSA PRANZO
- 14:10 Perché allenare la forza massima?
- 14:20 Quali sono gli esercizi fondamentali
- 14:40 Programmazione e progressione dei carichi
- 15:10 Prova e correzione degli esercizi fondamentali
- 16:50 Pausa Caffè
- 17:00 Cosa accade post infortunio
- 17:15 Cosa sono le esercitazioni pliometriche e cosa sono le esercitazioni balistiche
- 17:45 Definizione delle intensità
- 18:30 Fine giornata



Acquista ora

## Giorno 2

- 8:30 Registrazione partecipanti
- 9:00 Programmazione e progressione dei carichi
- 9:30 Esecuzione di un esercizio balistico con e senza ssc, pliometrico in fast e slow ssc.
- 11:00 Pausa Caffè
- 11:15 Perché allenare la potenza?
- 11:45 Tipologie di potenza
- 12:15 Mezzi di allenamento della potenza
- 12:45 Programmazione della potenza
- 13:15 PAUSA PRANZO
- 14:15 Impiego del VBT per esercizi isotonici al picco di potenza, correzione errori tipici, applicazione delle accommodating resistance
- 16:15 Pausa Caffè
- 16:30 1RM o 5RM, valori di riferimento nelle alzate fondamentali
- 17:00 Prova e correzione degli esercizi fondamentali
- 17:30 I Jump test, accessori e dati d'analizzare, il contesto Return To Sport
- 18:00 Esecuzione di carichi incrementali alla ricerca del massimale
- 18:30 Fine lavori e test ECM



[Acquista ora](#)