Day 1 :

- **9.00 – 9.30** Introduzione al corso
- **9.30 – 10.30** Ruolo biomeccanico del piede e dei suoi muscoli
- **10.30 – 10.45 Break**
- **10.45 – 12.00** Principali infortuni sportivi del complesso piede-caviglia: distorsione laterale della caviglia, dolore plantare, lesioni da stress osseo, metatarsalgie, ecc. ...
- **12.00 – 13.00** Valutazione clinica del "absorbing foot" e "propulsive foot". Principi delle strategie di rafforzamento del piede: stiamo procedendo nella giusta direzione?
- **13.00 – 14.00 Pranzo**
- **14.00 - 15.00** Valutazione della forza muscolare del piede: mesopiede, 1°/2°/3°/4° raggio
- **15.00 – 16.00** Valutazione della forza muscolare del piede: mesopiede, 1°/2°/3°/4° raggio
- **16.00 – 16.30** Strategie di rafforzamento del piede 1.0: quali sono i limiti dell'«approccio leggero»?
- **16.30 – 18.00** Strategie di rafforzamento del piede 1.5: rafforzamento del piede mediante NMES

Day 2 :

- **9.00 – 10.00** Strategie di rafforzamento del piede 2.0: presentazione di un «approccio più forte»
- **10.00 – 11.30** Strategie di rafforzamento del piede 2.0: rafforzamento dell'avampiede, del mesopiede e del 1° raggio
- **11.30 – 11.45 Break**
- **11.45 – 12.15** Costruire un protocollo di rafforzamento del piede: principi e periodizzazione
- **12.15 – 13.00** Legame biomeccanico tra forza del piede e forza della caviglia
- **13.00 – 14.00 Pranzo**
- **14.00 – 15.00** Valutare e migliorare le capacità pliometriche piede-caviglia
- **15.00 – 17.00** Creazione di un protocollo di rafforzamento del piede e integrazione nella formazione ad alte prestazioni
- **17.00 – 18.00** Integrare il rinforzo del piede nell'allenamento delle prestazioni di alto livello. Conclusione e take home message.