



Giorno 1:

08:30-08:55: Arrivo - accoglienza partecipanti

09:00-10:15: Analisi delle esigenze sportive, corrispondenza dinamica e performance (lezione)

10:15-11:30: Deficit di forza massima, esplosiva e reattiva in seguito ad un infortunio (lezione)

11:30-11:45: Pausa 1

11:45-13:00: Valutazione dei deficit di forza massima ed esplosiva in seguito ad un infortunio (pratica)

13:00-14:00: Pranzo

14:00-15:15: Come riabilitare i deficit di forza massima ed esplosiva in seguito ad un infortunio (pratica)

15:15-15:30: Pausa

15:30-16:30: Considerazioni sul design del programma di forza massima ed esplosiva (lezione)

16:30-17:00: Riassunto del giorno 1 e sessione di domande aperte

Giorno 2:

08:30-08:55: Arrivo - accoglienza partecipanti

09:00-10:15: Valutazione dei deficit di forza elastica e reattiva in seguito ad un infortunio (pratica)

10:15-11:15: Come riabilitare i deficit di forza elastica e reattiva (pratica)

11:15-11:30: Pausa

11:30-12:15: Considerazioni sul design del programma di forza elastica e reattiva (lezione)

12:15-13:15: Pranzo

13:15-14:15: Meccanica del cambio di direzione in seguito ad un infortunio (lezione)

14:15-15:15: Valutazione della meccanica del cambio di direzione in seguito ad un infortunio (pratica)

15:15-15:30: Pausa

15:30-16:30: Come riabilitare i deficit nella meccanica del cambio di direzione (pratica)

16:30-17:15: Considerazioni sul design del programma di cambio di direzione (lezione)

17:15-17:30: Riassunto del giorno 2 e sessione di domande aperte