



# Foundamentals of Strength & Power

Lo sviluppo della forza e della potenza è un **elemento chiave** sia per il miglioramento della **performance atletica** che per un percorso riabilitativo efficace.

Integrare strategie basate su evidenze scientifiche consente di **ottimizzare il recupero funzionale**, ridurre il **rischio di recidive** e **potenziare il ritorno allo sport**. Questo corso intensivo di due giorni offre una visione approfondita dei meccanismi che regolano la forza e la potenza, seguendo le più recenti **evidenze scientifiche**.

Durante il corso, i partecipanti saranno guidati nella **valutazione e nella prescrizione dell'allenamento**, con particolare attenzione agli strumenti più efficaci per **ottimizzare la forza e la potenza muscolare**. Grazie a un equilibrio tra teoria e pratica, potrai applicare immediatamente le conoscenze acquisite nella tua **attività clinica o sportiva**.

## PROGRAMMA DETTAGLIATO

### 1° Giorno

09:00 - 10:45 | La scienza e la pratica dell'allenamento della forza e della potenza: principi fondamentali e applicazioni pratiche

10:45 - 11:15 | Break

11:15 - 12:30 | Analisi dei movimenti e strategie di correzione: squat con sovraccarico e tecniche di riscaldamento funzionale

12:30 - 13:30 | Pausa Pranzo

13:30 - 15:15 | Allenamento della forza e della potenza: analisi tecnica e strategie per il coaching di esercizi fondamentali (squat con bilanciere sulla schiena, squat su box, squat con scatto verticale, stacco da terra, stacco rumeno, salto con bilanciere)

15:15 - 15:45 | Break

15:45 - 17:00 | Analisi del movimento e identificazione delle asimmetrie

### 2° Giorno

09:00 - 10:30 | Meccanica del ciclo allungamento-accorciamento: impatto sulla performance e strategie di ottimizzazione

10:30 - 11:00 | Break

11:00 - 12:30 | Pliometria: esercizi bilaterali e lineari per lo sviluppo della potenza esplosiva

12:30 - 13:30 | Pausa Pranzo

13:30 - 15:00 | Pliometria avanzata: esercizi multidirezionali e unilaterali per migliorare il controllo motorio e la reattività

15:00 - 15:30 | Break

15:30 - 17:00 | Periodizzazione e programmazione dell'allenamento della forza e della potenza: strategie pratiche per l'ottimizzazione dei risultati

## Struttura del corso

Questo corso intensivo offre una **visione approfondita** dei meccanismi che regolano la **forza e la potenza**, combinando teoria, pratica e le più recenti **evidenze scientifiche**.

La formazione si sviluppa su **2 giornate in presenza**.

A supporto della formazione, il partecipante avrà accesso a **materiale di studio online** selezionato e fornito dal docente.

Si consiglia di indossare un **abbigliamento comodo** per garantire libertà di movimento durante le esercitazioni pratiche.

## A chi è aperto il corso

La formazione è aperta alle seguenti **figure professionali**:

- Fisioterapisti
- Studenti del 3 anno del CdL
- Medici del settore riabilitativo
- Scienziati Motori

## Accreditamento ECM

Il partecipante potrà ottenere l'attestato ECM con i relativi crediti formativi **solo se avrà frequentato almeno il 90%** delle ore di formazione.

Per qualsiasi informazione riguardante i crediti ECM, i partecipanti sono invitati a rivolgersi esclusivamente a New Master.

## Costi e Promozioni

Il costo della formazione è pari a **452,00€**.

Il partecipante potrà acquistare il corso con una comoda rateizzazione suddivisa in **Acconto + Saldo**.

L' **Acconto** dovrà essere versato al momento dell'iscrizione, mentre il **Saldo** dovrà essere saldato **entro 7 giorni dalla data di inizio del corso**.

Gli **studenti ed i neolaureati** hanno uno sconto riservato su tutti i corsi presenti nel nostro calendario.

Su questo percorso puoi trovare anche promozioni **early-bird** e promozioni dedicate ai **nostri partner**.

## Politica di Rimborso

L'iscrizione al corso è non rimborsabile, salvo in caso di annullamento del corso stesso.

Il partecipante regolarmente iscritto che intende ritirarsi dal corso **potrà farlo entro 30 giorni dalla data di inizio**, inviando una comunicazione scritta via e-mail a **infosito@newmaster.it**.

In questo caso, verranno trattenuti 25€ per coprire i costi di segreteria e le spese bancarie, mentre il resto della quota verrà rimborsato.

In assenza di tale comunicazione entro il termine indicato, il partecipante sarà tenuto a corrispondere l'intero importo della quota di partecipazione.