

# Master di preparazione atletica

Milano, 18/19 febbraio 2012

Master rivolto ai preparatori atletici, allenatori ed insegnanti di educazione fisica volto ad analizzare ed approfondire le metodiche per una corretta preparazione in alcune discipline sportive, in sinergia con l'allenatore: triathlon, ciclismo, nuoto e corsa. Due incontri con uno fra i migliori preparatori atletici italiani per un Master senza precedenti.

**Orari:** dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

**Durata:** 2 incontri con lezioni teoriche e pratiche.

**Docente:**

**Dr.P.Forno** - laureato in Scienze Motorie, diplomato ISEF, preparatore atletico.

**Programma:**

- L'allenamento sportivo.
- Limiti di operatività del preparatore atletico ed interazione con altre figure: medico sportivo, allenatore, massaggiatore, dietologo.
- I vantaggi di una preparazione atletica pianificata.
- Periodizzazione dell'allenamento.
- Analisi delle caratteristiche dei singoli sport.
- Esigenze diverse in funzione dello sport, della disciplina e dei ruoli.
- La programmazione dell'allenamento nei principali sport di squadra ed individuali.
- Confronto fra esperienze diverse.

**Quote di partecipazione:** La quota di partecipazione al master è di **Eu 200,00+IVA 21%** per le iscrizioni effettuate entro il 3 febbraio 2012, dopo il termine Eu 235,00+IVA 21%. La quota è comprensiva di: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

**Sconti:** agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.