

# L'ORGANIZZAZIONE DI UN CICLO DI FORZA

Esempi pratici e corretta esecuzione



La Scuola Regionale dello Sport della Lombardia, in collaborazione con il CONI Point di Pavia, organizza un seminario rivolto agli operatori del mondo sportivo e agli atleti per approfondire le tematiche legate all'allenamento della forza quali i carichi di lavoro e la corretta esecuzione degli esercizi.

## RELATORE:

Dott. Matteo Artina - dottore in Scienze Motorie e Fisioterapia, preparatore atletico FISJ per lo Snowboard e preparatore di numerosi atleti tra cui Sofia Goggia e Michela Moioli



### DESTINATARI

Tecnici di tutte le discipline sportive, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, preparatori fisici, atleti, insegnanti di educazione fisica e rappresentanti territoriali CONI e CIP



### ISCRIZIONI

Entro il 15 maggio o fino ad esaurimento posti disponibili registrandosi sul sito della SRdS <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>  
La partecipazione è gratuita



### SEDE E CONTATTI

Sala dell'Annunciata,  
Piazza Petrarca - PAVIA

Per informazioni: CONI Point Pavia  
0382/302118 [pavia@coni.it](mailto:pavia@coni.it)  
Coordinatore: Roberto Lanzarotti

## ARGOMENTI

- programmazione dei carichi di lavoro - corretta scelta ed esecuzione degli esercizi
- forza massima
- ipertrofia
- dominanze articolari e delle catene cinetiche
- introduzione al bilanciamento: prerequisiti fisici e tecnici