



Programma del Corso 2025

Giornata I

09:00 - 09:30 - Registrazione partecipanti e introduzione al corso

09:30 - 11:00 - I determinanti fisiologici della performance di endurance – il ruolo del costo energetico

11:00 - 11:15 - Coffee Break

11:15 - 13:00 - Introduzione alla biomeccanica della corsa

12:30 - 13:00 - Intensità, nuove scarpe, metodologie di allenamento: come cambia oggi lo sport e il ruolo del fisioterapista

13:00 - 14:00 - Pausa pranzo

14:15 - 15:30 - Gesto tecnico e infortuni: esiste una correlazione?
Una proposta integrata di trattamento

15:30 - 17:00 - Pratica

Giornata II

09:00 - 10:30 - Valutazione e gestione degli infortuni più comuni – un approccio moderno
Running retraining – come e quando utilizzarlo

10:30 - 10:45 - Coffee Break

10:45 - 13:00 - Preparare l'atleta alla corsa (P)

13:00 - 14:00 - Pausa pranzo

14:00 - 15:00 - Resistance training nella prevenzione e riabilitazione dell'atleta: è sempre efficace?

15:00 - 16:00 - Le modifiche apportate dalle tecnologie delle nuove scarpe

16:00 - 16:15 - Coffee Break

16:15 - 17:00 - Resistance training parte pratica (P)

17:00 - Fine lavori

