



PROINERTIAL



INERTIAL TRAINING

25 Gennaio 2020 Ability Lab

CORSO DI FORMAZIONE

ALLENAMENTO ISOINERZIALE IN AMBITO RIABILITATIVO, SPORTIVO, PREPARAZIONE ATLETICA, RECUPERO FUNZIONALE E FITNESS.

3 DEI MAGGIORI ESPERTI DI ALLENAMENTO ISOINERZIALE IN SPAGNA PER UN EVENTO FORMATIVO UNICO



Corso Personalized BFR

ABSTRACT DEL CORSO

Gli obiettivi di questo corso sull'allenamento isoinerziale si focalizzeranno su alcuni punti come performance, recupero, mantenimento, prevenzione

Corso teorico-pratico per conoscere i nuovi trend e applicazioni nell'allenamento inerziale funzionale. Verranno trattati l'applicazione del training inerziale in soggetti in salute, nel miglioramento della performance, nella prevenzione di lesioni e nella riabilitazione di infortuni. Applicazione della metodologia di allenamento, variabili di allenamento, controllo del carico e analisi delle sessioni di lavoro..

OBIETTIVI DEL CORSO

A• Spiegare le basi dell'allenamento della forza e dell'allenamento inerziale• Conoscenza delle risposte e metodologia di allenamento inerziale nello sport e nella riabilitazione. • Conoscenza degli attuali mezzi utilizzati per la valutazione delle prestazioni. • Comprendere i benefici del training inerziale e come organizzare il lavoro. • Esperienza di training inerziale direttamente con i dispositivi. Progressioni, applicazioni e variabili.



SCOPO DEL PROGRAMMA

Allenamento funzionale e allenamento della forza

- Vantaggi e obiettivi nel training inerziale
- Programmazione e controllo

Allenamento isoinerziale funzionale

- Adattamenti e applicazioni del training sui sistemi inerziali
- Tipi di esercizi e metodologia di allenamento
- Allenamento inerziale nello sport: miglioramento delle prestazioni e prevenzione degli infortuni
- Formazione inerziale nella riabilitazione delle lesioni

Misure dei carichi di lavoro con sistemi inerziali

Software di formazione specifico. Modulo isoinerziale.

- Contrasto nei parametri di lavoro. Analisi dei dati in una specifica sessione di lavoro..



Docenti:

- **MSc David Serrano** (Laurea in Scienze motorie, Barcellona, Collegiate N. 11.587 COPLEFC)
- **PhD/MSc Gerard Carmona** (Dottorato in Scienze motorie, Barcellona, Docente presso Università INEFC, Manager dell' FC Barcelona - Dipartimento di Scienze dello sport, SportPerformance and Applied Physiology, Collegiate N. 11.765 COPLEFC)
- **MSc Juanjo Roig** (Laurea in Scienze dello Sport, Master in Prestazioni sportive e allenamento, Barcellona, Master RETAN, Docente all'Università INEFC, Collegiate N. 11.224 COPLEFC)

