

**SEMINARIO TECNICO****Allenamento delle capacità condizionali nell'atleta evoluto**
“ALLENAMENTO E RECUPERO”**REGGIO EMILIA, SABATO 18 MAGGIO 2019 ORE 9:30/12:30****[OBIETTIVI]**

Fornire ai tecnici informazioni avanzate ed aggiornate sull'allenamento delle capacità condizionali nell'atleta evoluto.

[DESTINATARI]

Allenatori, Preparatori fisici, Insegnanti di Educazione Fisica, Diplomatici ISEF, Tecnici Sportivi, Studenti Scienze Motorie, Laureati Scienze Motorie, Atleti.

[PROGRAMMA IN SINTESI]

- Monitorare gli effetti dei diversi contenuti di allenamento.
- Dolore muscolare, cambiamenti morfologici e prestativi del muscolo come valutazione del recupero.
- Mezzi e metodi per ottimizzare il recupero muscolare: dall'allungamento ai bagni di ghiaccio.

[DOCENTE]**Dr. SANDRO BARTOLOMEI**

*Dipartimento Scienze Biomediche e Neuromotorie Università di Bologna
Docente Scuola Regionale dello Sport Emilia Romagna*

[NUMERO PARTECIPANTI]

Il numero di partecipanti è fissato nel limite minimo di 15 e massimo di 40 iscritti.

[SEDE DEL CORSO]

Aula di formazione del CONI Point Reggio Emilia, via Adua 97, Reggio Emilia

**[MODALITÀ DI ISCRIZIONE]**

Compilare la scheda di partecipazione e inviarla al CONI Point Reggio Emilia entro **venerdì 10 maggio**: e-mail reggioemilia@coni.it

Ogni e-mail riceverà una risposta di conferma.

Attendere la mail di conferma di attivazione del corso prima di effettuare il bonifico.

[DIRITTI DI SEGRETERIA]

Euro 30,00 da versare tramite bonifico bancario intestato a CONI Emilia Romagna SdS

IBAN IT 24 U 01005 02400 00000 00700 31

Causale SEMINARIO RECUPERO RE + Nome Cognome

IMPORTANTE: il seminario verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti, quindi prima di effettuare il pagamento, **attendere la mail di conferma di attivazione del seminario stesso**; una volta effettuato il pagamento, inoltrare via e-mail una copia della ricevuta al CONI Point.

<!> ATTENZIONE: *versata la quota, questa non potrà essere restituita per ragioni amministrative. In caso di impossibilità a partecipare al corso è possibile "cedere" la propria iscrizione ad un amico/collega, o riservare l'importo per la partecipazione a una futura iniziativa di formazione SdS.*

[PER INFORMAZIONI]

Segreteria CONI Point Reggio Emilia: tel. 0522 922629